DOCUMENT RESUME

ED 371 069 UD 029 906

AUTHOR Beland, Kathy
TITLE Segundo Paso. Grados 4to - 5to (Second Step. Grades 4-5).
INSTITUTION Committee for Children, Seattle, WA.
PUB DATE 92
NOTE 122p.; Spanish translation by CTS, Vancouver, Washington. For the English version, see ED 365 741.
AVAILABLE FROM Committee for Children, 172 20th Avenue, Seattle, WA 98122 ($50).
PUB TYPE Guides - Classroom Use - Teaching Guides (For Teacher) (052)
LANGUAGE Spanish

EDRS PRICE MF01 Plus Postage. PC Not Available from EDRS.
DESCRIPTORS Aggression; Anger; Behavior; *Bilingual Education; *Curriculum; Elementary Education; Elementary School Students; Emotional Development; Empathy; Grade 4; Grade 5; *Interpersonal Competence; *Prevention; Self Control; Spanish; Spanish Speaking; *Violence
IDENTIFIERS *Impulsiveness; Respect

ABSTRACT

This document is the Spanish language supplement to "Second Step, Grades 4-5," a violence-prevention curriculum designed to reduce impulsive and aggressive behavior in young children and to increase their social competence. The supplement, which cannot be used alone, translates portions of the curriculum, such as stories and discussions, role plays and activities, take-home letters, homework, and posters. The curriculum is divided into three units appropriate for fourth and fifth graders, as follows: (1) 16 lessons on empathy, recognizing and accepting feelings, and accepting differences; (2) 16 lessons on the control of impulses and social behavior such as taking responsibility for one's own actions and making conversation; and (3) 14 lessons on managing anger, including responding to complaints. (SLD)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 371 069

Segundo Paso™
Grados 4TO-5TO

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL IN **OTHER THAN PAPER COPY** HAS BEEN GRANTED BY
J. Cole Duffell
Committee for Children
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)"

Spanish Supplement to

Second Step™
A Violence-Prevention Curriculum

UD029906

Committee for Children
172 20th Avenue
Seattle, Washington 98122
(206) 322-5050
(800) 634-4449

2 BEST COPY AVAILABLE

Acknowledgments

Original material by Kathy Beland, M.Ed.

Spanish Translation by CTS, Vancouver, Washington.

Project supervised by T. A. Miller, M.Ed.

Clip Graphic by Patty Schiendelman

Special thanks to the following Supplement advisors: Karen Bachelder, M.S.W.; Joan Duffel; Barbara Guzzo; Audrey Ko; Anita Morales; and Nancy Skinner.

Appreciation is extended to David Espinoza for his feedback on the translated materials, and to Stuart Greenman for his computer assistance in the completion of this project.

All Material in this book is copyrighted by the Committee for Children.
© 1992

A limited copyright is granted for pages entitled:

- **Carta Para Llevar a Casa**
- **Como Resolver Problemas**
- **Que Hacer Cuando Esta Enojado**
- **Tarea:** Informe del Padre/ la Madre
- **Tarea:** Informe de la/el Alumna/o

The above pages may be reproduced in their entirety only for parent education and classroom use as part of the Segundo Paso, Grados 4-5 program only.

No other pages may be reproduced without written permission for the Committee for Children.

Committee for Children
172 20th Avenue
Seattle, Washington 98122
(206) 322-5050
(800) 634-4449

TABLE OF CONTENTS

How to Use This Curriculum

Introduction 1
Conversion Table 4
Lesson Card Attatchment Instructions 9

Take Home Letters

Cartas Para Llevar a Casa 11
Tareas 15

Appendix

Guia a los Sentimientos 17
Como Resolver Problemas 19
Que Hacer Cuando Esta Enojado 20
Childrens Books 21

Lessons*

Lesson Card Attachment Instructions** 23

Unidad I: Empatía: Curso de Adiestramiento

Lección 1: Introducción al Adiestramiento de Empatía *1*
Lección 2: Cómo Identificar los Sentimientos *2*
Lección 3: Los Sentimientos Cambian *5*
Lección 4: Los Sentimientos en Conflicto *6*
Lección 5: Semejanzas y Diferencias *7*
Lección 6: Preferencias *8*
Lección 7: Percepciones *9*
Lección 8: Cómo Predecir los Sentimientos *10*

* Lesson page numbers correspond to page numbers in the English version.

** The clips for attaching *Segundo Paso* cards to Second Steps cards can be found on the inside of the back of this notebook. They are clipped to the inside pocket.

Segundo Paso 4-5 © 1992 Committee for Children

Lección 9: Cómo Comunicar Nuestros Sentimientos 11
Lección 10: Repaso de las Habilidades 12
Lección 11: Causa y Efecto 13
Lección 12: Intenciones 14
Lección 13: Justicia 15
Lección 14: Cómo Escuchar Activamente 16
Lección 15: Expresando Interés 17
Lección 16: Aceptando las Diferencias 18

Unidad II: Control de los Impulsos

Lección 1: Introducción a la Resolución de los Problemas Interpersonales 19
Lección 2: Cómo Reconocer los Impulsos 20
Lección 3: Identificacíon del Problema 21
Lección 4: Escogiendo una Solución 23
Lección 5: Paso a Paso 24
Lección 6: Cumplir una Promesa 25
Lección 7: Cómo Dar y Recibir Cumplidos 26
Lección 8: Cómo Hacer Conversación 27
Lección 9: Cómo Manejar al Miedo 28
Lección 10: Cómo Asumir Responsabilidad por sus Acciones 29
Lección 11: Repaso de las Habilidades 30
Lección 12: Cómo Resistir el Impulso de Mentir 31
Lección 13: Cómo Enfrentarse la Presión de los Pares 32
Lección 14: Cómo Manejar los Chismes 33
Lección 15: Cómo Resistir la Tentación de Hacer Trampa ..34
Lección 16: Cómo Fijar Metas 35

Lección 2: Cómo Reconocer los Impulsos 17

Unit III: Manejo del Enojo

Lección 1: Introducción al Manejo del Enojo *36*
Lección 2: Mecanismos Activadores del Enojo *37*
Lección 3: Relajación *38*
Lección 4: Hablarse a Sí Mismo *39*
Lección 5: Reflexión *40*
Lección 6: Cómo Enfrentar las Burlas *41*
Lección 7: Cómo Enfrentar las Críticas *42*
Lección 8: Qué Hacer Cuando Nos Excluyen *43*
Lección 9: Repaso de las Habilidades *44*
Lección 10: Cómo Manejar la Frustración *45*
Lección 11: Cómo Enfrentar las Acusaciones *46*
Lección 12: Aceptación de las Consecuencias *47*
Lección 13: Cómo Evitar las Peleas *48*
Lección 14: Cómo Hacer y Responder a una Queja *49*

Introduction

What is *Segundo Paso*?

Segundo Paso, Grados 4-5, is the Spanish Supplement to *Second Step,* Grades 4-5. *Second Step* is a violence-prevention curriculum designed to reduce impulsive and aggressive behavior in children and increase their level of social competence. The Spanish Supplement was developed to be used with this curriculum. Segundo *Paso* was designed specifically for ease of use and compatibility with the existing format of *Second Step*. The Supplement cannot be used by itself, as only a portion of the curriculum has been translated into Spanish.

Segundo Paso contains the translated portions of text from *Second Step* that a teacher would need to communicate to the class:

- Story and Discussion
- Role Plays & Activities
- Take Home Letters
- Homework
- Posters

How to use *Segundo Paso*

The main body of the translated lesson has been printed on heavy, coated paper, and should be clipped to the matching English lesson card. Please see the lesson card attachment instructions on page 9 or 23.

Segundo Paso is a translation of the Second Edition (1992) of *Second Step*. The unit and lesson numbers and titles of *Segundo Paso,* Grados 4-5 correspond to those of the Second Edition of *Second Step* for the same grade levels. The Conversion Table (see page 6) will show those with the First Edition (1989) how to use *Segundo Paso* easily with their curriculum.

Prior to teaching each lesson, teachers should read both the translation and the English version, and be familiar with the other material (i.e., Objectives, Notes to the Teacher, Transfer of Training etc.). Teachers with the First Edition of *Second Step* should also read both to acquaint themselves with the differences between the two editions, and use the Conversion Table as a guide to make a few adjustments when necessary.

8 BEST COPY AVAILABLE

Translation

The Spanish Supplement has been professionally translated and then reviewed by a native Spanish/English bilingual teacher familiar with *Second Step*.

The process of translating from one language to another can be difficult. A literal translation may not convey the important messages that underlie the words, and there may not be words for some of the important messages in the other language. In every language, there are certain words or phrases that convey different meanings to those who speak the language, depending on their geographic region or cultural group. While every possible attempt has been made to provide the highest quality translation, teachers may differ regarding the translation of some words or phrases.

One example of this can be found in Unit II, Lesson 3. The phrase *thinking out loud* has been translated as *pensar en voz alta*. One other interpretation for *pensar en voz alta* might be *thinking in a tall or high voice*. Another example (Unit II, Lesson 14) might be the word *condone*. *Condonar, perdonar* and *remitir* all can mean to pardon or forgive, which is one meaning of *condone*. In this context *condoning* is overlooking behavior that a person does not like and thereby communicating acceptance or approval of that behavior. *Condone* has been translated as *hacerse complice* because that phrase better communicates the message. When possible variations of translation exist, they might be used as opportunities to learn about language. Caution should be exercised in changing the translation for a particular classroom. Certain terms and certain language concepts are used throughout all grades of the curricula, and it could be confusing for the students if a variety of phrases are used in different classrooms. Discussing different interpretations of language without changing the terms will help insure consistency.

A teacher's knowledge of her or his particular classroom is always crucial when presenting any type of curriculum. Teachers can greatly enhance student learning by relating the skills and concepts to the students' lives. This is particularly true of *Second Step* and this Supplement. The role plays and activities provide the children with important practice of certain skills or behaviors. Some of these role plays may have more relevance than others. If teachers make minor changes to role plays using experiences from the children's world, then the children will have a greater opportunity to learn the behavior or skill. Caution needs to be exercised here also. These role plays have been designed to meet the objectives of the lesson, so teachers should refer back to these before making any changes.

Use of Tú and Ustedes

The Spanish subject pronouns tú and ustedes are both used throughout the lessons. There are times when the whole class is being spoken to and other times when individual students need to be addressed. *Second Step* is designed to elicit individual responses from students to encourage independent thinking. Therefore, in *Segundo Paso,* the tú form is used when addressing the individual student in an attempt to maximize ownership of concepts and of answers to questions.

Bilingual Education

There are a variety of bilingual education programs with different philosophical orientations in existence in the United States of America. *Segundo Paso* was developed so that it could work within a variety of models, whether the emphasis is on teaching English, retaining the native language, or teaching all students English and Spanish. Committee for Children does not presume to know which bilingual philosophy will have the greatest benefit for Spanish-speaking students. The Committee's goal is to provide quality educational materials for preventing youth violence to children of diverse populations.

Conversion Table Information

SECOND STEP/SEGUNDO PASO

GRADES 4-5/GRADOS 4-5

First Edition (1989) to Second Edition (1992)

Segundo Paso is a translation of the Second Edition (1992) of *Second Step*. The following information will assist teachers who are using the First Edition (1989) of *Second Step* and who want to use *Segundo Paso* in their classrooms. Revision packets are available for updating the First Edition of the English to incorporate some of the changes in the Second Edition. (Please contact Committee for Children for more Revision packet information.)

Segundo Paso can be easily used by First Edition teachers even without a Revision packet. The teachers only need acquaint themselves with the differences between the editions by reading through the English version and the Spanish translation of each lesson, and making a few adjustments using the Conversion Table as a guide. While the differences between the first and second editions are minimal, for a bilingual classroom they could be confusing to the students (and the teacher) if the teacher tried to use *Segundo Paso* as an exact match for the first edition.

The types of changes that have been made to the lessons in the Second Edition of *Second Step* are as follows:

- Short paragraphs have been added periodically to help highlight certain concepts that are addressed in the questions.
- New questions have been added to some lessons.
- Questions have been deleted from others.
- A concluding paragraph has been added periodically to summarize the lesson.
- Additional activities or role plays have been included occasionally.

The order of the lessons within each unit has also been slightly modified in the second edition.

How to Use the Conversion Table

1. First verify that this table applies to your edition by going to the Acknowledgements page or copyright page of the *Second Step* Teacher's Guide. If the copyright year is 1989, then use this table.
2. The Conversion Table is based upon comparisons between *Second Step's* 1st and 2nd Editions in English. These comparisons will be helpful when preparing to teach *Segundo Paso* (translation of the 2nd Edition) with the 1st Edition of *Second Step*.
3. Note changes in lesson order.
4. **First Edition** is in **Bold.**
5. Be aware of the new photos in the Second Edition.
6. Review New Notes for new titles and new photo information.
7. Definitions for comparing the **First** and Second editions are as follows:

   - Very Similar means that within that lesson there have been fewer than five changes between the First & Second editions.
   - Similar means that within that lesson there have been between five and 10 changes.
   - New means that this lesson is not in the **First Edition** (there is one new lesson).

(Please Note: Both the **First** & Second Editions of Lesson 2 in Unit II have been translated into Spanish. This is the only lesson that changed so significantly that it would have been difficult for teachers to convert from the **First** to the Second Edition.)

CONVERSION TABLE*

SECOND STEP/SEGUNDO PASO

GRADES 4-5/GRADOS 4-5

First Edition (1989) to Second Edition (1992)/*Segundo Paso* (SP)

Unit I: Empathy Training

1st Ed.†	2nd Ed./SP	Lesson Content	Photo	New Notes
1	1	Very Similar	Same	
2	2	Very Similar	Same	
3	3	Very Similar	Same	
4	4	Very Similar	Same	
5	5	Very Similar	Same	
6	6	Very Similar	Same	
7	7	Very Similar	Same	
8	8	Very Similar	Same	
9	11	Very Similar	Same	
10	12	Similar	Same	
	10	New	New	(Included in Revision Packet)
11	13	Very Similar	Same	
12	9	Very Similar	Same	
13	14	Very Similar	Same	
14	15	Very Similar	Same	
15	16	Very Similar	Same	

*See instructions on how to use this table on pages 4 & 5.

†Use the Scope and Sequence from the ***Second Step*** **Teachers's Guide** or refer to the Revision Packet Conversion Table.

Unit II: Impulse Control

1st Ed.*	2nd Ed./SP	Lesson Content	Photo	New Notes
1	1	Very Similar	Same	
	2	New	New	Both Editions of this lesson have been translated
2	†	Same	Same	
3	3	Similar	Same	New title: Identifying a Problem
4	4	Similar	Same	
5	5	Similar	Same	
6	11	Similar	New	New photo is of same situation and gender
7	6	Similar	Same	
8	7	Very Similar	Same	
9	8	Similar	Same	
10	9	Similar	Same	
11	10	Very Similar	Same	
12	12	Very Similar	Same	
13	13	Similar	Same	
14	14	Very Similar	Same	
15	15	Very Similar	Same	
16	16	Very Similar	Same	

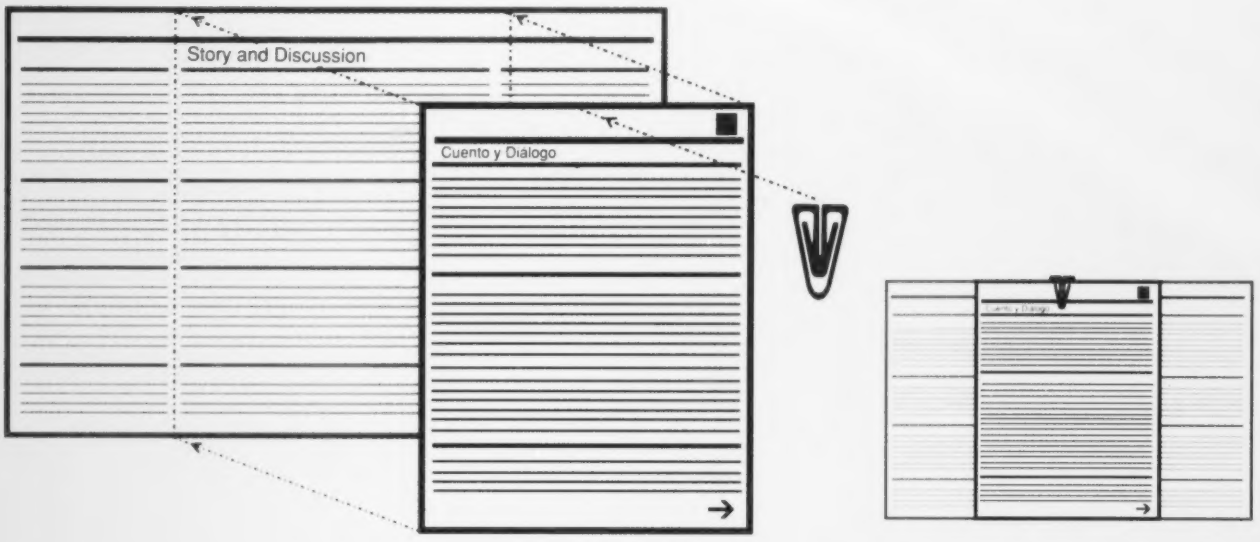
*Use the Scope and Sequence from the ***Second Step*** **Teachers's Guide** or refer to the Revision Packet Conversion Table.
†This lesson is a translation of the **1st Edition** of *Second Step* and can be found at the end of Unit II. The page number corresponds to the page number of the **1st Edition**.

Unit III: Anger Management

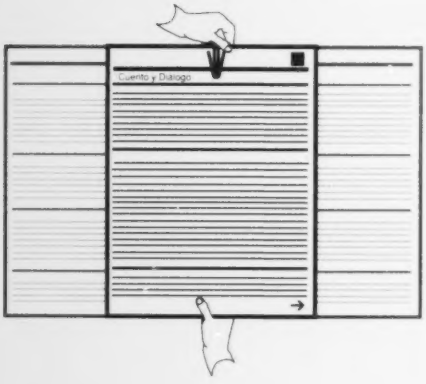
1st Ed.*	2nd Ed./SP	Lesson Content	Photo	New Notes
1	1	Very Similar	Same	
†	2	New		Use **Unit II Lesson 2's photo**
3	3	Very Similar	New	**Unit II Lesson 2's photo** can be used here also
4	4	Very Similar	Same	
5	5	Very Similar	Same	
6	9	Similar	Same	
7	6	Similar	Same	
8	7	Similar	Same	
9	8	Similar	Same	
10	10	Very Similar	Same	
11	11	Very Similar	Same	
12	12	Very Similar	Same	
13	13	Similar	Same	
14	14	Similar	Same	

*Use the Scope and Sequence from the ***Second Step*** **Teachers's Guide** or refer to the Revision Packet Conversion Table.

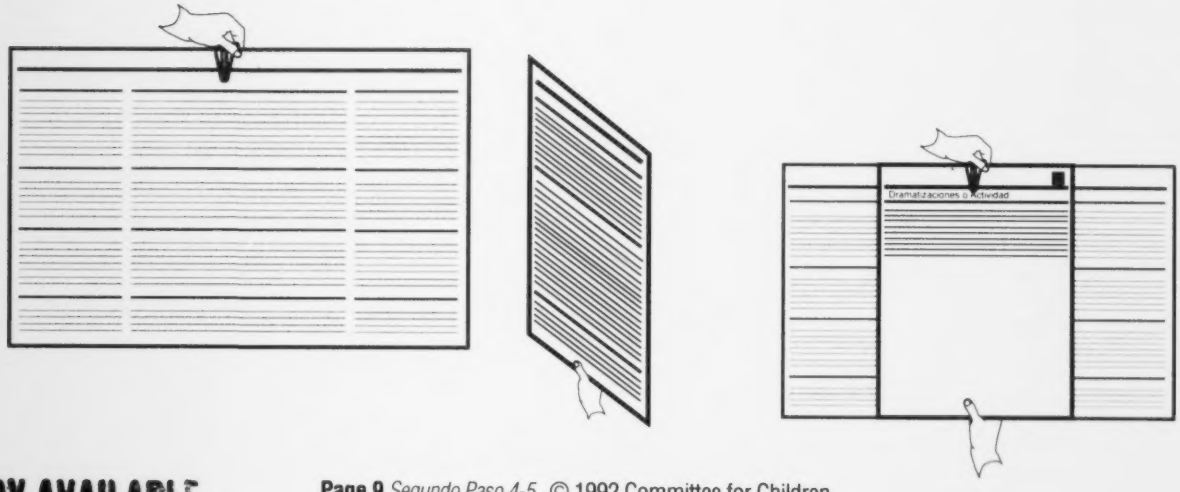
†**1st Edition** users will not have the corresponding English for this lesson. The story is new, but the questions do remain similar between the **1st** and 2nd Editions. It is recommended to teach it with **Unit II Lesson 2's photograph** but do not match lesson content with any **1st Edition** lesson.



1. Clip supplement card to center back of photograph directly over the *Second Step* lesson.



2. Turn supplement card over and place under clip to read remainder of lesson.



BEST COPY AVAILABLE

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso*

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

Estamos comenzando un nuevo programa en la clase de su niño/a que se llama ***Segundo Paso***. El objetivo de este programa es desarrollar las habilidades sociales de su niño/a y su capacidad para resolver problemas.

Los niños que aprenden y usan las habilidades que se presentan en este programa tienen mejores probabilidades de llevarse bien con otra gente y desempeñarse mejor en la escuela. Las lecciones de *Segundo Paso* están divididas en tres áreas:

1. **Empatía: Curso de Adiestramiento**
   Los niños aprenden a:
   - identificar sus sentimientos (felicidad, enojo, tristeza, miedo...).
   - predecir cómo se van a sentir otras personas (leyendo las expresiones en el rostro, el lenguaje corporal, etc.).
   - mostrar interés en otros.

2. **Control de los Impulsos**
   Los niños aprenden a:
   - resolver problemas.
   - practicar sus habilidades sociales (cómo empezar una conversación, cómo enfrentarse a la presión del grupo, establecer metas...).

3. **Manejo del Enojo**
   Los niños aprenden a:
   - calmarse
   - reorientar sus sentimientos en formas más positivas.

Usted va a recibir varias cartas como ésta, que le van a mantener al tanto de lo que su niño/a está aprendiendo. Por favor tóme unos momentos para llevar a cabo las actividades sugeridas, puesto que el hablar sobre el programa le va a ser de gran ayuda a su niño/a para poner en práctica sus nuevas habilidades en el hogar.

¡También me gustaría tener noticias suyas! Durante los próximos manténgame informado acerca de lo que piensa del programa *Segundo Paso.*

Sinceramente,

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso* Unidad I

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

En la unidad de **"Empatía: Curso de Adiestramiento"** del programa ***Segundo Paso*** su niño/a va a aprender a:

- identificar los sentimientos de los demás.
- predecir cómo se puede sentir otra gente.
- mostrar interés en otros.

Estas habilidades son necesarias para resolver problemas en forma efectiva. Cuando los niños no tienen estas habilidades, les puede ser difícil hacer amistades y su trabajo escolar puede sufrir. Es posible que estos niños no puedan desarrollar una imágen positiva de sí mismos, lo cual afecta aún más su progreso.

Estas habilidades se pueden practicar en casa, así como en la escuela. Fomente la empatía ayudando a su niño/a a:

- identificar sus sentimientos y los de los demás, buscando claves en el rostro, la voz, el cuerpo y la situación. ("Tienes los dientes y los puños apretados. ¿Estás enojado? ¿Por qué?")
- reconocer que las personas pueden reaccionar en formas distintas ante situaciones diferentes. ("A tí te gusta este programa de televisión pero a tu hermanito/a le da miedo. ¿Qué podemos hacer al respecto?")
- reconocer las causas y sus efectos. ("¿Por qué está llorando tu amigo/a?")
- predecir los sentimientos. ("¿Cómo crees que se siente tu amigo/a cuando te hace una pregunta y tú no le contestas?")
- reconocer la diferencia entre las acciones accidentales y aquellas que se hacen a propósito. ("¿Tú crees que fue su intención tumbarte la bicicleta?")
- comunicar sentimientos. ("Yo me siento felíz cuando tú haces tus trabajos en la casa.")
- escuchar a los demás. ("Yo me doy cuenta que me estás escuchando porque me estás mirando.")
- aceptar las diferencias en los demás. ("No tiene nada de malo que tu amigo/a sea diferente a tí. Ustedes dos tienen muchas cosas en común, también. ¿Qué cosas?")

Al hablar acerca de sus sentimientos y escuchar a su niño/a, lo/a va a ayudar a sentirse valorado/a y a ser más comprensivo/a con los demás. Espero que tenga tiempo para trabajar con estas habilidades en su hogar. Muchas gracias por su tiempo y el interés demostrado.

Sinceramente,

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso* Unidad II

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

En la unidad de **"Control de los Impulsos"** del programa ***Segundo Paso*** su niño/a va a aprender a resolver problemas usando cinco pasos en los que *pregunta y contesta*:

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuáles son algunas soluciones?
3. Para cada solución pregúntate:
   ¿Es segura?
   ¿Cómo se sentirán los demás?
   ¿Es justa?
   ¿Funcionará?
4. Escoge una solución y usala
5. ¿Funciona? Si no funciona, ¿Qué puedo hacer ahora?

Usted puede **practicar** estos pasos con su niño/a haciendo lo siguiente:

- En lugar de resolverle los problemas a su niño/a, pregúntele, "¿Qué podrías hacer?" seguido de "Esa es una idea; ¿qué otra cosa podrías hacer? "
- Cuando su niño/a proponga soluciones, no juzgue sus ideas. Después de que él/ella haya sugerido varias soluciones, pídale que las evalúe una por una.
- Si una solución no funciona, aliente a su niño/a a que intente otra.
- Practique las soluciones con su niño/a. Por ejemplo, si él/ella enfrenta el haber recibido un puntaje bajo en su prueba, hablándo con el/la maestro/a, haga que el/la niño/a practique lo que va a decir antes de hablar con el/la maestro/a.

En la clase su niño/a va a practicar varias habilidades sociales para resolver sus problemas. Es posible que usted escuche a su niño/a hablar de estas "dramatizaciones". Yo le voy a enviar a casa los pasos que usamos en cada habilidad social en una hoja de **tarea**, de modo que su niño/a pueda practicar en casa. Por favor llénela, compártala con su niño/a y devuélvala dentro de la semana en que sea asignada.

Si usted usa pasos diferentes para las habilidades sociales, por favor, háblelos con su niño/a y, si lo desea, cuénteme lo que suceda. El programa no presenta normas rígidas para estas habilidades sociales; pero sí presenta algunas pautas para actuar en forma segura, justa y considerada hacia los demás. Gracias por su apoyo.

Sinceramente,

Carta para llevar a casa

Introducción a *Segundo Paso* Unidad III

Fecha _____

Del salón de clases de _____ en _____

Estimados Padres o Tutores:

En la unidad de **"Manejo del Enojo"** dentro del programa ***Segundo Paso*** su niño/a va a aprender lo que debe hacer cuando se sienta enojado/a. Se le van a enseñar los siguientes pasos a su niño/a para que él/ella se diga a sí mismo/a:

1. ¿Cómo se siente mi cuerpo?
   (Los estudiantes aprender a reconocer las claves que les indican que están enojados.)
2. Calmáte:
   - Respira profundamente tres veces.
   - Cuenta al revés lentamente.
   - Piensa en cosas agradables.
   - Habla contigo mismo.
3. Piensa en voz alta para resolver el problema.
4. Piénsalo más tarde:
   - ¿Qué me enojó?
   - ¿Qué hice?
   - ¿Qué dío resultados?
   - ¿Qué fue lo que no dío resultados?
   - ¿Qué haría diferente la proxima vez?
   - ¿Hice un buen trabajo?

Se enseña a los niños que no es malo sentirse enojado. El sentir enojo no es "malo", pero la forma en que uno actúa cuando está enojado sí es importante. El comportamiento de enojo (empujar, golpear, etc.) no es correcto.

Usted puede ayudar a su niño/a a manejar mejor el enojo haciendo lo siguiente:

- Ayúdele a su niño/a a reconocer cuándo está enojado/a. Pregúntele, "¿Cómo te sientes en cuanto a eso?" o si no, "Eso tiene que haber sido muy duro para tí."
- Respire profundamente, cuente lentamente al revés y diga "cálmate" junto con su niño/a cuando esté enojado/a.
- Dele su atención completa cuando esté escuchando cuáles son los sentimientos de su niño/a. Algunos sentimientos son difíciles de aceptar, pero con frecuencia los niños pueden resolver esos sentimientos si pueden hablar al respecto.
- Permita que su niño/a lo/a observe a usted usando estas habilidades en situaciones de la vida real.

Seguiré enviándole hojas de **tarea** para que su niño/a pueda practicar en casa. Por favor llénelas, compártalas con su niño/a y devuélvalas dentro de la semana en que sean asignadas . ¡Muchas gracias por su apoyo!

Sinceramente,

Tarea

Segundo Paso
Informe del Alumno

Nombre _____ fecha _____

Copie en las líneas siguientes las habilidades sociales y los pasos que aprendimos en la lección de hoy.

Habilidad Social: _____
(La/el maestra/o o el/la estudiante llena el blanco)

Pasos para la habilidad: (La/el maestra/o o el/la estudiante llena el blanco con los pasos en la lección)

_____

_____

_____

_____

Contesta lo siguiente:

¿En qué momento usaste la habilidad? _____

¿Qué sucedió? _____

_____

¿Cómo te fué? (Haz un círculo alrededor de tu respuesta)

¡Magnífico! Bien Lo pude haber hecho mejor

¿Qué podrías hacer distinto la próxima vez? _____

_____

_____

Entrégale esta hoja a tu maestra/o.

Tarea

Segundo Paso
Informe del Padre/ la Madre

Nombre del/de la Niño/a_____ fecha _____

Estimados Padres o Tutores:

Esta semana su niño/a ha estado aprendiendo y praticando la habilidad social que se menciona a continuación. Por favor practique esta habilidad con su niño/a en casa. Durante los próximos dos días, cuando usted vea que su niño/a está usando la habilidad, llene este informe, compártalo con su niño/a y haga que él/ella lo regrese al salón de clases.

Habilidad Social: _____
(La/el maestra/o o el/la estudiante llena el espacio en blanco)

Pasos para la Habilidad: (La/el maestra/o o el/la estudiante llena el blanco con los pasos en la lección)

_____

_____

_____

_____

Notas del/de la maestro/a:

Si los pasos para las habilidades son diferentes a los que usa su familia, hable con su niño/a acerca de las diferencias. Hágale observar que estos pasos no reemplazan, necesariamente, los que usted usa. ¡Muchas gracias nuevamente por su apoyo!

Sinceramente,

Guía a los Sentimientos

Segundo Paso

Las descripciones de las seis emociones básicas que siguen, han sido adaptadas de las pautas establecidas por Ekman y Friesen (1975). Esta lista está diseñada para que el/la maestro/a la use como guía, con los alumnos, durante la discusión acerca de las claves faciales. Las claves están escritas en un lenguaje sencillo, pero tal vez usted necesite hacer algunos ajustes para los niños en su clase. Funciona mejor si usted modela la expresión facial a medida que va señalando las claves verbal y físicamente. Para mayor simpleza y claridad, es posible que los maestros decidan no señalar todas las claves a los niños, sino concentrarse en las dos o tres claves que sean "más expresivas" y fáciles de describir.

1. Alegre:

- Las comisuras de la boca se levantan en un sonrisa.
- Los dientes se ven a veces.
- Una línea (arruga) va de la naríz hasta un poco más abajo de las comisuras de la boca.
- Las mejillas se levantan y se inflan.
- Hay unas arruguitas debajo de los ojos.
- Hay unas arruguitas en las esquinas de los ojos.

2. Triste:

- Las comisuras de la boca se tuercen hacia abajo.
- La parte interior de las cejas se frunce hacia arriba.
- Los ojos miran hacia abajo o sueltan lágrimas.

3. Enojado/a:

- Los labios están apretados, abiertos, o vueltos hacia abajo en una gesto de disgusto.
- Las cejas están vueltas hacia abajo.
- Hay unas arruguitas entre las cejas.
- Los ojos pueden estar un poco cerrados.
- Los ojos pueden tener una mirada dura.
- Las aletas de la naríz pueden estar abiertas.

BEST COPY AVAILABLE

4. Sorprendido/a:

- La boca está abierta.
- Los ojos están muy abiertos (con frecuencia se ve la parte blanca alrededor de la pupila).
- Las cejas se levantan en una curva muy alta.
- La frente se llena de arrugas.

5. Asustado/a:

- La boca está abierta y vuelta hacia atrás.
- Los ojos están abiertos y las esquinas interiores suben.
- Las cejas están levantadas y juntas.
- Hay arrugas en medio de la frente.

6. Asqueado/a:

- El labio superior se levanta.
- El labio inferior empuja hacia arriba y sobresale.
- La naríz está arrugada.
- Las mejillas se levantan.
- Las cejas se bajan.

BEST COPY AVAILABLE

COMO RESOLVER PROBLEMAS

1. ¿Cuál es el problema?

2. ¿Cuáles son algunas soluciones?

3. Para cada solución pregúntate:
   - ¿Es segura?
   - ¿Cómo se sentirán los demás?
   - ¿Es justa?
   - ¿Funcionará?

4. Escoge una solución y úsala.

5. ¿Funciona?
   - Si no funciona, ¿Qué puedo hacer ahora?

Page 19 *Segundo Paso 1-3* © 1992 Committee for Children

QUE HACER CUANDO ESTA ENOJADO

1. ¿Cómo siento mi cuerpo?

2. Cálmate:
   - Respira profundamente tres veces
   - Cuenta lentemente al revés
   - Piensa en cosas agradables
   - Habla contigo mismo

3. Piensa en voz alta para resolver el problema.

4. Piénsalo más tarde:
   - ¿Qué me enojó?
   - ¿Qué hice?
   - ¿Qué dío resultados?
   - ¿Qué fue lo que no dío resultados?
   - ¿Qué haría diferente la próxima vez?
   - ¿Hice un buen trabajo?

Children's Books

Amo, Montserrat del. **Zuecos y naranjas**. Barcelona: La Galera. 1981. (Similarities and differences)

Berenstain, Stan and Jan. **Los Osos Berenstain En La Oscuridad**. New York: Random House. 1992. (Predicting and communicating feelings)

Berenstain, Stan and Jan. **Los Osos Berenstain y el Cuarto Desordenado**. New York: Random House. 1992.

Bergstrom, Gunilla. **¿Quién te asuuusta Alfonso?** Stockholm: Editorial Nordan, 1983. (Identifying and communicating feelings)

Blume, Judy. **La ballena**. Scarsdale, NY: Bradbury Press, dist. by Macmillan. 1983. (Dealing with Putdowns)

Company, Mercé. **La casa del Gatus**. Barcelona: La Galera, S.A. Editorial. 1984. (Sharing and expressing concern)

Counhaye, Guy. **Victor, el hipopótamo volador**. Leon: Editorial Everest. 1982. (Feelings change and similarities and differences)

DeHoogh, Eugenia. **Poniendo la campana al gato**. Skokie, IL 1977. (Problem solving)

de Paola, Tomie. **Oliver Button es un nena**. Valladolid: Editorial Minon, S.A. 1982. (Accepting differences and dealing with peer pressure)

DePoiz, Carol. **Jo, Flo and Yolanda**. Chapel Hill, NC: Lollipop Power. 1973. (Similarities and differences and accepting differences)

Hautzig, Esther. **In the Park: an excursion in four languages**. New York: Macmillan. 1968. (Accepting differences)

Ormsby, Virginia. **What's wrong with Julio?** Philadelphia: J. B. Lippincott. 1965. (Expressing concern and identifying the problem)

Paz, Marcela. **Papelucho**. Chile: Editorial Universitaria. 1974. (Identifying feelings and communicating feelings)

_____, **Papelucho casi huérfano**. Chile: Editorial Universitaria. 1975. (Communicating feelings and feelings change)

_____. **Papelucho detective**. Chile: Editorial Universitaria. 1974.

_____. **Papelucho: mi hermana Ji**. Chile: Editorial Universitaria. 1976.

Puncel, María. **Un hatillo de cerezas**. Madrid: Ediciones S.M. 1984. (Expressing concern)

_____, **El prado del Tío Pedro**. Madrid: Ediciones S.M. 1983. (Identifying a problem and choosing a solution)

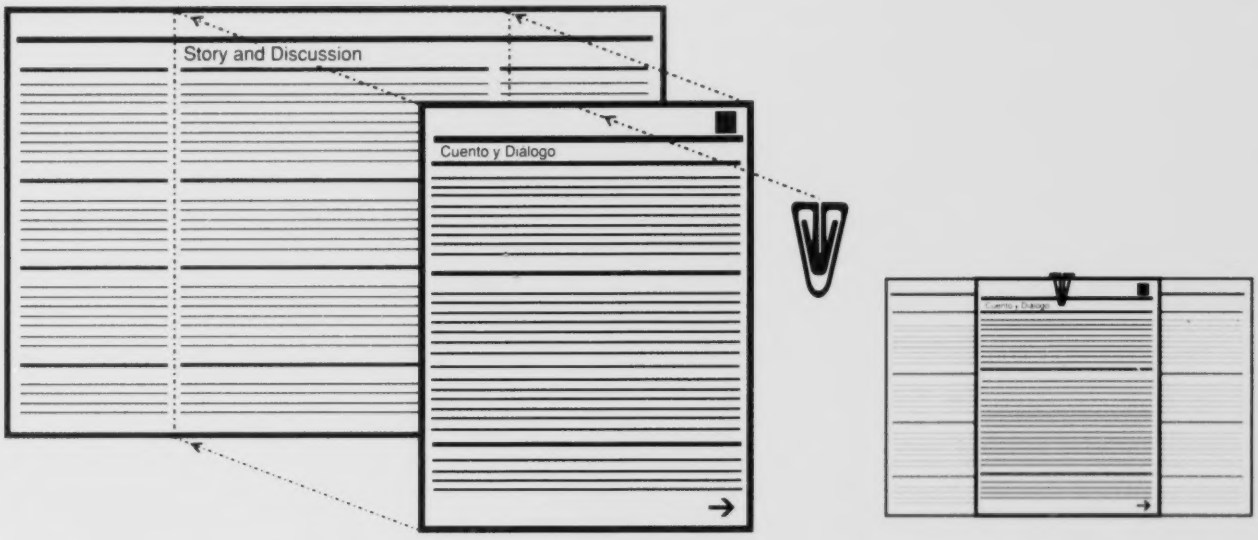
Simon, Norma. **Cuando me enojo**. Chicago: Albert Whitman. 1976. (Identifying feelings and dealing with anger)

Thurber, James. **Muchas lunas**. Buenos Aires: Ediciones de la Flor. 1983. (Problem solving)

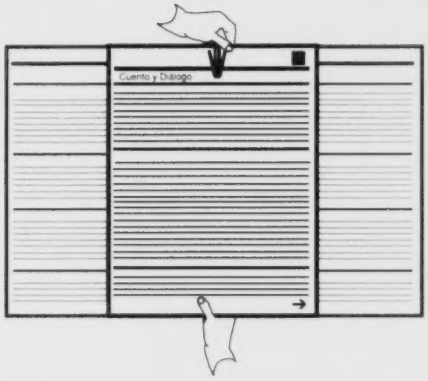
Trez, Denise and Alain. **El Gato travieso**. Cleveland: World. 1967.

Vanhalewijn, Mariette. **El gato sabio de Juanito**. Leon: Editorial Everest. 1983. (Problem solving)

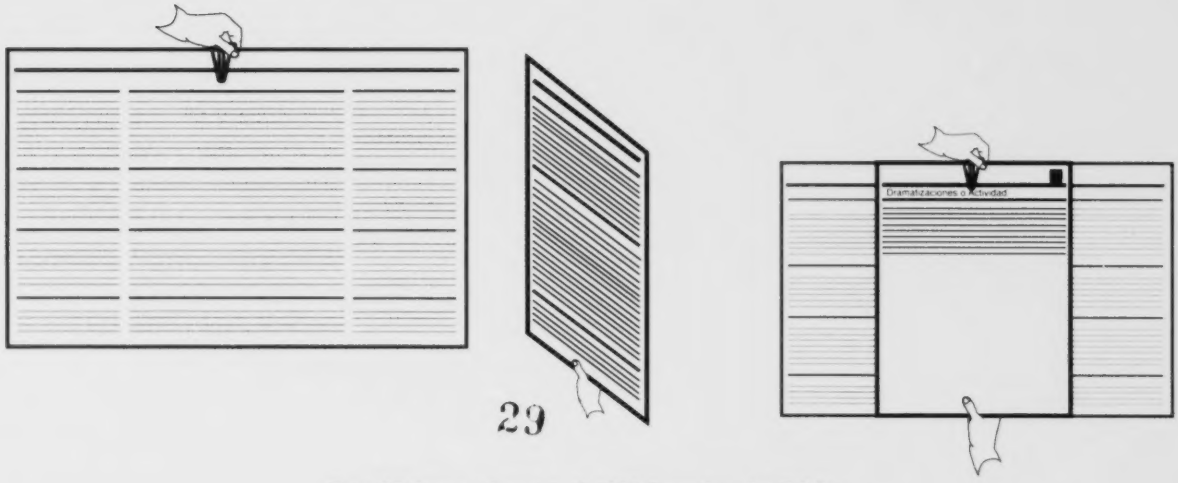
Voirst, Judith; illustrated by Ray Cruz. **Alexander Y El Día Terrible, Horrible, Espantoso, Horroroso**. New York: Aladdin Books. 1989.



1. Clip supplement card to center back of photograph directly over the *Second Step* lesson.



2. Turn supplement card over and place under clip to read remainder of lesson.



UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 1 Introducción al Adiestramiento de Empatía

Cuento y Diálogo

Este año van a aprender muchas lecciones de un programa llamado *Segundo Paso*.

- **Van a aprender acerca de sus sentimientos y los sentimientos de los demás.**
- **Van a aprender a resolver problemas con otra gente.**
- **También van a aprender qué hacer cuando se sienten enojados con sí mismos o con otra gente.**

Antes de comenzar, debemos establecer ciertas reglas en cuanto a la forma en que nos vamos a comportar cuando hablemos en grupo acerca de estas lecciones. (Anote estas reglas en el cartel a medida que las va dando.)

1. ¿Qué podría pasar si todos hablan a la vez? ¿Cuál sería una buena regla para cuando querramos hablar? (Cuando quieran decir algo, levanten la mano. Solamente habla una persona a la vez.)

2. ¿Qué pasaría si algunos niños juegan mientras estamos en este grupo? ¿Cúal sería una buena regla para cuando estemos jugando? (Mantengan las manos y los pies quietecitos.)

Es importante mostrarles respeto a los estudiantes cuando les toque el turno de hablar.

3. ¿Cómo te sentirías si te tocara hablar y los demás no te escucharan? ¿Cúal sería una buena regla para escuchar a los demás? (Presten atención cuando los demás hablan.)

4. ¿Cómo se le muestra a alguien que estás escuchando? (Contacto visual; asentamiento con la cabeza; no estarse moviendo o hablando con otra persona.)

Mostrar respeto también significa que no se *menosprecia* a la otra persona.

5. ¿Cuál sería una buena regla para el menosprecio? (Prohibido el menosprecio a los demás.)

6. ¿Cuando vamos a necesitar de estas reglas? (Discuta las actividades del día y enfatice cuando van a tener los estudiantes que seguir estas reglas.)

Hoy hemos creado un conjunto de reglas que seguir durante nuestras discusiones en grupo. Ya que vamos a tener muchas discusiones en grupo durante el *Segundo Paso*, vamos a colocar estas reglas en un lugar donde todos las puedan ver fácilmente.

BEST COPY AVAILABLE

UNIDAD I **EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO**

Lección 2 Cómo Identificar los Sentimientos

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a hablar acerca de los sentimientos, o *emociones.* El saber cómo se sienten los demás nos ayuda a resolver mejor los problemas y llevarnos mejor con todos. Yo les voy a mostrar fotografías de unos niños en tres situaciones distintas. Ustedes van a hacer de cuenta que son detectives buscando *claves* de lo que siente cada niño. Fíjense en las *expresiones faciales,* sus cuerpos, y las *situaciones*, es decir, lo que está pasando alrededor de ellos.

(Muestre la Fotografía A.) Esta es una fotografía de Diana.

1. ¿Cómo crees que se siente Diana? (Sorprendida.)

2. ¿Cuáles son las claves en el rostro de Diana que nos dicen que ella está *sorprendida?* (Tiene la boca abierta; cejas levantadas; ojos muy abiertos.)

3. ¿Cuáles son las otras claves en la fotografía que nos indican que Diana está sorprendida? (La situación: ella está abriendo un regalo.)

4. ¿Qué significa estar sorprendida? (Al estar sorprendidos demostramos que no esperábamos que algo sucediera.)

Usando todo el cuerpo y la voz, muéstresle a una persona a su lado un sentimiento de *sorpresa.*

5. ¿Cuáles son las claves en el cuerpo y la voz de su compañero/a que les demostraron sorpresa? (Hombros encojidos; las manos hacia el rostro.)

(Muestre la Fotografía B y deje la Fotografía A a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía B.)

(Unidad I, Lección 2—continúa del dorso de la Fotografía A)

(Muestre la Fotografía B.) Esta es una fotografía de Rafael. Rafael acaba de enterarse que no le dieron el papel que él quería en una obra de teatro escolar.

6. ¿Cómo crees que se siente Rafael? (Decepcionado, triste, desanimado.)

7. ¿Cuáles son las claves en la fotografía que te dicen que él se siente triste o *decepcionado?* (La boca vuelta hacia bajo; el cuerpo doblado; la mirada hacia el suelo; las manos en la barbilla.)

8. ¿Qué significa estar decepcionado? (Sentido de fracaso al tratar de obtener algo por lo que has trabajado o que querías.)

Usando todo el cuerpo y la voz, muéstresle a una persona a su lado un sentimiento de *decepción*.

9. ¿Cuáles son las claves en el cuerpo de su compañero/a que les indican decepción?

(Muestre la Fotografía C y deje la Fotografía B a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía C.)

(Unidad I, Lección 2—continúa del dorso de la Fotografía B)

(Muestre la Fotografía C.) Esta es una fotografia de Julia y Reynaldo. Julia quiere que Reynaldo vaya a la tienda con ella, pero los padres de Reynaldo quieren que él se quede en su casa esta tarde. El quiere complacer a su amiga, pero no quiere hacer enojara a sus padres.

10. ¿Cómo crees que se siente Reynaldo? (Confundido.)

11. ¿Cuáles son las claves en su rostro que nos dicen que está *confundido?* (La frente arrugada; una leve mueca; el mentón en la mano.)

12. ¿Cuáles son las otras claves en esta fotografía que nos dicen que Reynaldo pueda estar confundido? (La situación: él quiere complacer a su amiga, pero no quiere meterse en problemas con sus padres.)

13. ¿Qué significa estar confundido? (Dudoso, desconcertado.)

Usando todo tu cuerpo y tu voz, muéstresle a la persona a tu lado tuyo que estás *confundido/a*.

14. ¿Cuáles son las claves en el cuerpo y la voz de su compañero que les dicen que están confundido/as?

En esta lección ustedes buscaron claves para saber cómo se sentía otra gente. Buscaron claves en los rostros, cuerpos y voces de otra gente, así como en las situaciones.

FOTOGRAFÍA C

(Unidad I, Lección 2)

Dramatizaciones

Nuevamente vamos a hacer algunas *dramatizaciones*. Yo voy a susurrar alguna emoción en el oído de dos estudiantes a la vez. Los dos estudiantes van a inventar una situación en cual van a dramatizar esa emoción. Los demás estudiantes van a tratar de adivinar esa emoción. Vamos a practicar tres minutos. (Los estudiantes pueden usar sus diccionarios cuando no estan seguros del significado de alguna palabra.)

La/El maestra/o sirve de modelo: vergüenza

Dramatizaciones de los alumnos:

enthusiasmo	felicidad	confusión
enojo	tristeza	miedo
"shock" [choque emocional]	envidia	celo
orgullo	alivio	timidez

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 3 Los Sentimientos Cambian

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a reconocer cómo cambian los sentimientos y las emociones.

(Muestre la fotografía.) Angela (a la derecha) comenzó en su escuela nueva hace un mes. Ella no conocía a ninguno de sus compañeros de clase cuando empezó y le parecía que el trabajo de clases era más difícil que en su otra escuela. Ahora Angela tiene calificaciones muy altas en matemáticas y tiene una nueva amiga, Cherise.

1. ¿Cómo crees que se sintió Angela cuando llegó inicialmente a la escuela, *antes* de conocer a alguien, y cómo crees que se siente *ahora, después* de haber estado ahí un mes? (*Antes*, asustada, triste, sola; *después*, feliz, enthusiamada, segura de sí misma, orgullosa.)

(Nota: tal vez desée escribir esto en el pizarrón a dos columnas para mostrar las emociones opuestas.)

2. ¿Cuáles son las claves que te indican que ella se está siente así ahora? (Sonríe, ríe, parece estarse divirtiendo; mira a su papel, etc.)

3. Angela *ahora* siente algo *diferente* hacia su escuela. Angela siente _____. Ella no siente _____. (Nota: fomente el uso de sentimientos opuestos en el espacio en blanco. Repita las oraciones varias veces haciendo que los estudiantes provean distintas palabras para llenar los espacios en blanco.)

4. ¿Por qué crees que *ahora* a Angela le gusta su nueva escuela? (Porque tiene amigos y le está llendo bien en matemáticas.)

Cuando Angela estaba asustada y se sentía sola en la nueva escuela ella pensó que siempre se iba a sentir así, pero con el tiempo sus sentimientos cambiaron.

5. ¿Cuáles son algunas de las ocasiones en que te sientes triste o asustado/a por algo, pero *después* te sientes felíz o emocionado por ello? ¿Qué provocó el cambio en tus sentimientos? (Sugerencias: quedarte en casa solo/a; mudarte; ir de viaje con la familia de un/a amigo/a; practicar algún deporte; que uno de los padres esté saliendo con otra persona o se vuelva a casar.)

En la lección de hoy aprendimos a reconocer que los sentimientos o las emociones pueden cambiar con tiempo y de acuerdo con las situaciones. Lo que sientes *ahora* puede ser diferente de lo que sientas *después*.

(Unidad I, Lección 3)

Actividad: Cambios

Vamos a hacer un ejercicio. Yo les voy a decir frases diferentes. Para cada frase, tres estudiantes me van a decir cómo se sentían antes al respecto y cómo se sienten ahora. Recuerden que deben usar una sola palabra para describir sus emociones.

La/El maestra/o sirve de modelo: (ir a fiestas) Cuando yo era más joven era tímida en las fiestas; ahora me siento *gusto* en las fiestas. (Dele a los estudiantes el siguiente formato: "Cuando yo era más joven me sentía _____ por _____, ahora me siento _____ por _____." Tal vez desée añadir "porque" a la oración.)

(Nota: Escoja de la siguiente lista hasta que cada estudiante haya tenido una oportunidad de responder.)

- tener un reptil en las manos
- ir a acampar
- trepar muy alto
- jugar con muñecas o carritos
- ir a la escuela
- entretener a los amigos de tus padres
- conocer a otros niños
- hacer las tareas de la casa
- ir al doctor o al dentista
- quedarte sola/o en casa
- compartir un cuarto con un/a hermano/a
- mudarte a una nueva casa o apartamento
- comer vegetales
- jugar con niños mayores que tú

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 4 Sentimientos en Conflicto

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a identificar dos sentimientos diferentes que puede tener una persona a la misma vez.

(Muestre la fotografía.) Hoy es un día especial. Carlos va a lanzar en su primer juego de beisbol en las ligas pequeñas. Hace mucho tiempo que quiere ser lanzador y estuvo practicando muy duro para que lo seleccionaran. Sin embargo, a Carlos también se le hace difícil tener a tanta gente mirándolo. El sabe que habrá mucha gente, incluyendo su familia, viendo el juego.

1. ¿Qué crees que siente Carlos siendo el lanzador? (Emoción, enthusiasmo, orgullo, nervios, miedo.)

2. *¿Por qué* crees que siente eso? (*Porque* va a hacer algo por lo que trabajó muy duro y la posición de lanzador es muy importante. Pero no le gusta tener a tanta gente mirándolo.)

Carlos siente dos cosas *en conflicto*. En conflicto quiere decir que son diferentes u opuestas.

Vamos a ponerlo en una oración. Carlos siente _____ *porque* _____, pero también siente _____ *porque* _____.

3. ¿Qué puede hacer Carlos en cuanto a sus sentimientos en conflicto? (Hablar con su entrenador y sus amigos. Practicar en frente de más gente.)

4. ¿En qué forma pueden el entrenador y los compañeros de equipo de Carlos decirle que entienden lo que él siente? (Contándole a Carlos de las veces que sintieron lo mismo; diciéndole que entienden lo que siente; diciéndole que va a hacer un buen trabajo; acostumbrándolo a que la gente lo mire mientras practica.)

5. ¿Alguna vez has sentido algo semejante a lo que siente Carlos ahora mismo? ¿Qué fue lo que te hizo sentir así? (Nota: Pida ejemplos de sentimientos en conflicto que existan a la misma vez, no sentimientos que hayan cambiado con el tiempo.)

En la lección de hoy han aprendido a identificar dos sentimientos diferentes en una misma persona al mismo tiempo. Cuando sentimos dos cosas distintas sobre la misma cosa, decimos que tenemos sentimientos en conflicto. El entender los sentimientos en conflicto nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos y a los demás.

(Unidad I, Lección 4)

Dramatizaciones

Vamos a hacer ahora algunas dramatizaciones en las que ustedes van a actuar, junto con otro estudiante, para demostrar situaciones que les hayan provocado (a uno de ustedes o a los dos) sentimientos en conflicto. El otro estudiante adivinará cuáles son esos sentimientos en conflicto.

La/El maestra/o sirve de modelo: las emociones que surjen cuando te invitan a hacer el esquí acuático pero ya está empezando a hacer frío afuera. (emocionado, temeroso)

Dramatizaciones de los alumnos:

- Haces un/a nuevo/a amistad pero no sabes qué decir. (felíz, tímido/a)
- Recibes una invitación para pasar la noche en casa de un/a amigo/a pero no vas a poder ir al cine con tu familia. (emocionado/a, decepcionado/a)
- Estás en fila esperando subirte a la montaña rusa más grande del país. (emocionado/a, asustado/a)
- Recibes un premio durante una asamblea escolar, pero escuchas que algunos compañeros de clase se burlan de tu premio. (orgullosa/o, avergonzada/o o lastimado)
- Te enteras que tienes a la/el maestra/o que tú querías pero tu mejor amiga/o está en otro grupo. (felíz, decepcionado/a)
- Le dices a tu mejor amiga/o que te vas a mudar a un pueblo junto a la playa. (triste, enthusiasmado)
- Te enteras que te dieron un papel en una obra de teatro, pero a tu amiga/o no le dieron uno. (felíz, triste)
- Recibes a tu primo/a favorito/a que ha venido a construir una casa en un árbol contigo, en el patio, pero también piensas que le tienes miedo a las alturas. (contento/a, nervioso/a o ansioso/a)
- Visitas a un/a amigo/a en el hospital que ha tenido un accidente, pero que ya está empezando a recuperarse. (triste o preocupado/a, felíz)
- Reaccionas a que un/a amigo/a imite todo lo que tú haces. (adulado/a, irritado/a)
- Te enteras que vas a pasar el verano en la playa, pero escuchas decir que no va a haber niños de tu edad ahí. (contento/a, solitario/a)

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 5 Semejanzas y Diferencias

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a reconocer que las personas tienen *semejanzas* y *diferencias*. El tener semejanzas significa que las personas son iguales en algunas cosas. Dos personas muy similares pueden tener sentimientos muy diferentes acerca de lo mismo.

(Muestre la fotografía.) Esta es una fotografía de Leroy, Bobby y Jim (de izquierda a derecha). Leroy y Bobby son vecinos y han sido amigos desde que tenían cuatro años. Siempre les ha gustado hacer las mismas cosas—construir fuertes, pescar, y pintar. Jim es un niño de su misma edad que acaba de mudarse al vecindario. Da la impresión de ser mayor y le gusta andar con los niños de séptimo y octavo grado. Bobby piensa que el recién llegado es a todo dar "suave"; Leroy no entiende cómo puede Bobby pensar así.

1. ¿Cómo crees que se siente Bobby, cómo te puedes dar cuenta? (Emocionado por tener un nuevo amigo. Está sonriendo; hablando con Jim.)

2. ¿Cómo crees que se siente Leroy, cómo te puedes dar cuenta? (Triste por tener que compartir su amigo o porque las cosas cambian. Está frunciendo el ceño y mirando hacia abajo; tiene los brazos cruzados.)

3. ¿En qué son similares (iguales) Bobby y Leroy y en qué son diferentes? (Similares: Les gusta hacer cosas similares y son de la misma edad. Diferente: A Bobby le cae bien Jim y piensa que comportarse como si fuera mayor es muy "suave"; tal vez le gusten las situaciones nuevas y hacer amistades nuevas más que a Leroy.)

Las personas que son muy allegadas y muy similares pueden tener sentimientos distintos sobre algo. No podemos esperar que nuestros amigos tengan los mismos sentimientos que tenemos nosotros. Bobby siente algo distinto hacia Jim, el niño nuevo, de lo que siente Leroy. La gente siente cosas diferentes porque todo el mundo es único y diferente de los demás de alguna forma.

4. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que tú eres similare a tú hermano/as? ¿A un/a amigo/a? ¿En qué son diferentes? (Nota: Pídale a los estudiantes que no den nombres.)

Ser similar a otros nos podría hacer sentir cómodos e incluídos en el grupo. Ser diferente nos podría hacer sentir incómodos—o únicos y especiales.

5. ¿Qué puede hacer Leroy para sentirse mejor con respeto a la situación? (Decirle a Bobby lo que siente; tratar de conocer mejor al nuevo niño; hacer otras amistades.)

6. ¿Qué puede hacer Bobby para ayudarle a Leroy a sentirse mejor con respeto a la situación? (Decirle a Leroy que sigue siendo su amigo.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad I, Lección 5)

Dramatizaciones

Vamos a jugar un juego de dramatizaciones. Yo necesito a dos estudiantes a la vez que se pongan de pie espalda con espalda. Van a hacer de cuenta que algo les pasa y expresan con el rostro lo que sienten. Luego vamos a ver si sintieron lo *mismo* o algo *distinto* a lo que sintió su compañero/a. (Nota: Esta es una actividad buena para explorar las diferencias condicionadas por el sexo.)

La/El maestra/o sirve de modelo: (espalda con espalda, con un estudiante) respondiendo a la aseveración siguiente: Estás invitado/a a ir a un concierto del coro.

Dramatizaciones de los alumnos:

- Acabas de enterarte que vas a compartir tu habitación con tu hermano/a.
- Estás invitado/a a salir en una caminata al campo.
- Te toca echarte en un tobogán de agua gigantesco.
- Tu abuelita le pone col agria a tu salchicha caliente.
- Pensabas que te iban a regalar una bicicleta para tu cumpleaños, pero en vez de eso te regalan ropa.
- Te acabas de trepar a un árbol muy grande y estás mirando desde arriba.
- Es la hora de la clase de ciencias.
- Tu tío te acaba de traer un perro enorme.
- Te toca saltar de un trampolía muy alto en lo clase de natación.
- Te toca hacer una dramatización en frente de la clase.
- Un/a amigo/a quiere enseñarte la víbora que tiene de mascota.
- Necesitas vestirte para ir a una boda.
- Te toca dar un informe sobre un libro en una de tus clases.
- Te regalaron un equipo de química para tu cumpleaños.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 6 Preferencias

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender acerca de las *preferencias*. Una preferencia es algo que la persona escoje, o algo que le gusta, algo que hacer en un momento en particular. Por ejemplo, tal vez tú *prefieres* nadar en vez de jugar en la nieve, excepto durante el mes de enero.

(Muestre la fotografía.) Gina (a la derecha) vive al lado de su mejor amiga, Catalina. Gina acaba de llegar a la casa de Catalina de visita, pero Catalina se está preparando para ir a ver una película con su hermana mayor, quien vino de la universidad a quedarse unos días en casa. Gina espera que la inviten al cine, pero Catalina quiere ir sola con su hermana. Hace mucho tiempo que Catalina no pasa tiempo a solas con su hermana.

1. ¿Cómo crees que se va a sentir Gina si no la invitan? (Lastimada, decepcionada, o comprensiva.)

2. ¿Cómo crees que se está sintiendo Catalina? (Emocionada porque va a ir al cine y pasar un rato con su hermana. Tal vez triste o preocupada porque no quiere lastimar a su amiga.)

3. ¿Por qué crees que Catalina no quiere invitar a Gina? (Porque hace mucho tiempo que Catalina no ve a su hermana y quiere estar un rato con ella a solas.)

4. ¿Crees que a Catalina le gusta estar con Gina? (Probablemente.)

A Catalina le gusta estar con Gina *parte* del tiempo, pero no *todo* el tiempo. Hoy Catalina *prefiere* ir al cine sola con su hermana porque hace mucho tiempo que no la ve. El simple hecho de que Catalina no quiera que Gina vaya esta vez no quiere decir que ya no quiera a Gina.

5. ¿Qué podría hacer o decir Catlina a Gina mostrar su interés en ella? (Explicar por qué quiere estar un rato a solas con su hermana. Hacer arreglos para estar con Gina más tarde.)

Las preferencias pueden cambiar con el tiempo. Catalina dice que ella prefiere estar a solas con su hermana *ahora*, pero le gustaría pasar un rato con Gina *después*.

Hoy han aprendido que las personas pueden querer cosas distintas en momentos distintos. A esto se le llama tener *preferencias*.

(Unidad I, Lección 6)

Actividad: Escojiendo a Fuerta

Vamos a hacer una actividad en la cual yo les voy a dar unas alternativas y ustedes me muestran cuál *prefieren* moviendose a diferentes esquinas del salón.

- Vamos a hacer de cuenta que nuestra clase va a la feria del estado. ¿Qué *prefieren* hacer primero, ir a la montaña rusa, ir a las exhibiciones de animales, o ir a un espectáculo musical? Vamos a ver quienes escojieron lo mismo.
- Si estuvieran en un banquete y pudieran escojer una sola comida, *¿preferirían* el pastel de chocolate con helado, una hamburguesa especial, o una ensalada de frutas?
- Si pudieran convertirse en otro animal por un día, *¿preferirían* ser un águila, un delfín, o un león? ¿Por qué?
- ¿Como cuál de estos se sienten: una montaña, un valle, un desierto, o un oceano? ¿Por qué?

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 7 Percepciones

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender cómo y por qué las personas *perciben* las situaciones en formas diferentes. La palabra *percibir* significa cómo ve una persona una situación.

(Muestre la fotografía.) Juan y su mamá están en desacuerdo. El cuarto de Juan está todo tirado; él considera que siendo su cuarto debe poder tenerlo como quiera. A la mamá de Juan no le gusta ver el cuarto de él todo tirado para ella el cuarto de él es parte de la casa y por eso considera que debe tenerlo recojido. Juan y su mamá *perciben* el problema en formas distintas; tienen distintos *puntos de vista.*

1. ¿Cómo percibe el problema Juan? (El piensa que su mamá no le concede su independencia; que él debe poder tomar sus propias decisiones en cuanto a su cuarto. A él no le importa la limpieza; le importa más su tiempo libre.)

2. ¿Cómo percibe el problema la mamá de Juan? (Ella piensa que su hijo no está siendo responsable; a ella le gusta que las cosas estén limpias; ella piensa que es importante que Juan sepa obedecer las reglas.)

Todo mundo tiene *necesidades.* Juan necesita su independencia; quiere mantener su cuarto como le de la gana, limpio o sucio.

3. ¿Cuáles son las necesidades de su mamá? (Una casa limpia, cooperación para mantener la casa recogida.)

4. ¿Cuáles son algunas soluciones a este problema que pudieran satisfacer las necesidades de ambos? (Llegar a un punto medio en cuanto a lo limpio o recogido que debe estar; organizar un itinerario de limpieza; mantener la puerta de su cuarto cerrada cuando no esté recogido.)

En las próximas semanas vamos a hablar de la forma de resolver problemas. Al resolver problemas, es importante entender cómo *percibe* la gente los problemas y cuáles son sus *necesidades.*

(Unidad I, Lección 7)

Dramatizaciones

En este juego de dramatizaciones cada uno de ustedes van a decir: 1) cómo percibes el problema, 2) cuáles son tus necesidades, y 3) cómo puedes satisfacerse las necesidades de ambos. No necesitan *estar de acuerdo* con la solución; eso lo vamos a practicar otro día. Primero yo voy a modelar una dramatización.

La/El maestra/o sirve de modelo: diciéndole a un/a estudiante que 1) no está haciendo un esfuerzo suficiente, y 2) necesita hacer su tarea; y el/la estudiante diciendo que tiene tanta tarea que nunca puede salir a jugar después de clases. Sugiera, entonces, cómo pueden satisfacer las necesidades de ambos.

Dramatizaciones de los alumnos:

- Quieres ver tu programa de televisión favorito y tus padres quieren que laves los platos.
- Quieres terminar de jugar un juego de mesa en casa de un/a amigo/a y tus amigos están cansados del juego.
- Quieres que tus papás te den tu domingo (mesada) por hacer tus quehaceres, pero ellos creen que tu debes hacer el quehacer sin que que te den dinero.
- Quieres jugar con el juguete nuevo de tu hermano/a y tu hemano/a cree que hay algunas cosas que no se deben compartir.
- Invitas a un/a amigo/a a pasar la noche en tu casa y tienes otro/a amigo/a que se siente aislado.
- Mientras andabas en la bicicleta de un/a amigo/a se le rompió la cadena, que ya estaba oxidada, y tú no quieres comprarle una nueva pero tu amigo/a quiere que se la compres.
- Quieres almorzar con un grupo de amigos y tu mejor amigo/a quiere que almuerces con él/ella solo/a.
- Te sientes descontento porque otro estudiante siempre dirije los juegos durante el recreo, y él/ella cree que quienquiera que empiece el juego debe dirigirlo.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 8 Cómo Predecir los Sentimientos

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a avenigüar como se puede sentir alguien si le pasa algo.

(Muestre la fotografía.) El primo de Sofía, Marco, acaba de llegar de visita una semana. Marco vive en una finca y no tiene muchas oportunidades de jugar con otros niños. Es muy tímido. Sofía le dice a Marco que ella quiere invitar a un grupo de amigos para presentárselos.

1. *Si* Sofía invita a un montón de amigos, *entonces* ¿cómo se sentiría Marco y por qué piensas tú que Marco se va a sentir así? (Tímido, nervioso, incómodo, avergonzado porque no está acostumbrado a estar con otros niños; tal vez no sepa cómo actuar o qué decir.)

2. *Si* Sofía invita solo uno de sus amigos, *entonces* ¿cómo se sentiría Marco? (Un poco más cómodo; aún así puede sentir timidez.)

3. ¿Qué más puede hacer Sofía para ayudar que Marco se sienta más cómodo? (Esperar hasta que él haya estado ahí un rato antes de presentarle a los demás. Hacer algunas cosas divertidas primero para que él no se sienta tan acomplejado.)

4. *Si* Marco no fuera tímido, sino muy sociable y extrovertido, *entonces* ¿cómo se sentiría él si Sofía invitara a un grupo de amigos a la casa para conocerlo? (Emocionado, contento.)

Cuando uno hace planes o toma decisiones que van a afectar a otra persona, es necesario considerar cómo se podría sentir esa persona al respecto. A esto se le llama *predecir los sentimientos.*

5. ¿Alguna vez has estado en una situación semejante a la de Sofía y Marco? ¿Cómo te sentiste y qué hiciste?

Hoy han aprendido que lo que ustedes hacen y dicen afecta la forma en que otros se pueden sentir, y que a menudo pueden predecir lo que otros podrían sentir en ciertas ocasiones.

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad I, Lección 8)

Actividad: Si—Entonces

Quiero que piensas en dos personas que conoces que sean muy distintas una de la otra, y *predecir* cómo se sentiría cada una en las siguientes situaciones. ¿Sentirían lo mismo o sentirían cosas distintas? Por favor no menciones nombres al dar su respuesta. Yo voy a escojer a cinco estudiantes para que respondan a cada situación.

¿Cómo se sentiría cada persona en cuanto a:
- tener la oportunidad de aprender a escalar rocas?
- sacar una "B" en la tarjeta de calificaciones?
- mudarse a una escuela diferente?
- pedirle que cuide el bebé de la vecina?
- invitarla a ir a acampar?
- pedirle que sea capitán de un equipo de deporte?

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 9* Como Comunicar Nuestros Sentimientos

Cuento y Díalogo

En la lección de hoy van a practicar cómo decirle a alguien lo que sienten usando *mensajes con "yo."*

(Muestre la fotografía.) Darlene (caminando) y María (sentada a la izquierda) eran buenas amigas. Hace dos semanas se pelearon. Ahora Maria se ha hecho amiga de otras dos niñas en la clase. Hoy Darlene ve a María susurrando con sus amigas y riéndose cuando Darlene pasa. Darlene tiene ganas de acercárse a María y decirle, "¡Tú me haces enojar tanto! ¡No sabes nada!"

1. ¿Qué pasaría si Darlene le dice eso a María? (María se puede enojar; eso va a empeorar el problema.)

2. ¿Cómo crees que Darlene se siente? (Enojada, decepcionada, apenada, aislada.)

El informar a la gente lo que sientes te ayuda a resolver los problemas. Gritar, pelear, y dar apodos no ayuda a resolver los problemas. Decirle a alguien lo que sientes, empezando con la palabra "tú" podría hacer que la otra persona se enoje, como por ejemplo, "¡Tú eres un ladrón!" o "¡Tú me haces enojar!" De ahora en adelante, cuando tú necesitas decirle a alguien cómo te sientes, quiero que uses un *mensaje con "yo"* en vez de "tú." Los mensajes que tienen un "yo" son los que usan las palabras *yo siento* y *cuando*, por ejemplo "yo me *siento* enojada *cuando* tú te burlas de mí."

3. ¿Cuáles son algunos otros mensajes con "yo" que Darlene podría usar con María? (*Yo me siento* triste *cuando* tú y tus amigas se juntan en contra mía.)

4. Usando mensajes con "yo," dramatice a Darlene y María diciéndose lo que siente cada una. (Estimule la búsqueda del problema verdadero entre Darlene y María —el que ella se sienta excluída o aislada. Tal vez los niños quieran inventar causas del pleito original entre ellas.)

Hoy han aprendido a usar los mensajes con "yo" cuando quieren decirle a otra persona lo que sienten acerca de algún problema.

* (Corresponde a la Lección Nº 12 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 9)

Dramatizaciones

Ahora vamos a hacer un juego de dramatizaciones. Yo le voy a dar un drama a cada pareja de estudiantes. Ustedes van a dramatizar la situación usando mensajes con "yo" para expresar sus sentimientos. (Nota: Corrija a los estudiantes cuando describan un comportamiento en lugar de un sentimiento. Por ejemplo, "*Yo me siento* enojado *cuando* te burlas de mí" es preferible a "Yo siento ganas de pegarte cuando te burlas de mí."

La/El maestra/o sirve de modelo: tratando con unos estudiantes que hablan cuando no es su turno, "*Yo me siento* irritada *cuando* las personas hablan cuando no es su turno. Por favor levanten la mano antes de hablar."

Dramatizaciones de los alumnos:

- Alguien se cuela en la fila delante de tí.
- Le prestas unos plumones de fieltro a un/a amigo/a y te los devuelve secos.
- Escuchas a otra/o niña/o decir algo acerca de tí que no es cierto.
- Le dices a un/a amigo/a que se te acaba de perder un anillo muy especial y tu amigo se burla.
- Acabas de terminar un juego con un/a amigo/a, y tu amigo/a empieza a cantar "¡Perdiste! ¡Perdiste!"
- Con frecuencia invitas a un/a amigo/a a tu casa y él/la nunca te invita a tí.
- Esperas tu turno para usar la computadora de la escuela y hay otra/o niña/o que no te deja usarla.
- Te enteras que tu hermano/a te desordenó el cuarto y ahora no quiere recogerlo.
- Te enteras que tu hermana/o está tomando tus cosas sin pedirtelas.
- Te enteras que un/a amigo/a está diciendo chismes de tí a tus espaldas.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 10* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a repasar lo que han aprendido acerca de los sentimientos en las lecciones del *Segundo Paso*. (Muestre la fotografía.) Ryan ha estado trabajando muy duro en un proyecto de arte, pero no le ha salido como él quería. Su amiga, Ebony, ha recibido muchos elogios de su maestra por el proyecto de arte que ella hizo.

1. ¿Cómo crees que se siente Ryan? (Decepcionado, frustrado, triste, celoso.)

2. ¿Cuáles son las claves que les dicen lo que Ryan siente? (Ceño fruncido; cabeza baja y apoyada en la mano; mirando a Ebony y a la maestra; la situación.)

3. ¿Cómo crees que se siente Ebony? (Orgullosa, felíz.)

Sentirse *orgulloso* significa que uno se siente contento consigo mismo o con algun ser quenido.

4. ¿Cuáles son las claves que nos dicen que Ebony se siente así? (Sonrisa; está mirando el dibujo; tiene los hombros hacia atrás; la situación.)

5. ¿Cómo crees que se siente la maestra de Ebony? (Orgullosa de Ebony, felíz.)

6. ¿La maestra tiene los *mismos* sentimientos que Ebony o sentimientos *distintos?* (Tienen los mismo sentimientos; ambos se sienten orgullosos y felices.) ¿Ebony tiene los mismos sentimientos que Ryan o sentimientos diferentes? (Tienen sentimientos diferentes; Ebony se siente _____; Ryan se siente _____.)

Los sentimientos *cambian* con frecuencia. El año pasado a Ebony no le gustaba el arte. Sentía que sus dibujos no eran tan buenos como los de los otros estudiantes y no quería que nadie los viera. Este año se ha esforzado mucho en sus proyectos de arte.

7. ¿Cómo se sentía Ebony respecto a sus trabajos de arte? (Avergonzada, decepcionada.) ¿Ella siente algo distinto respecto a sus trabajos de arte ahora? (Sí; ella se siente _____; no se siente _____.)

8. ¿Cómo se sentiría Ryan si la maestra le diera algún aliento. (Felíz, esperanzado.)

9. ¿Cuáles son algunas ocasiones en las cuales tus sentimientos han cambiado?

A veces tenemos sentimientos en *conflicto*. Es decir, tenemos sentimientos distintos u opuestos con respecto a la misma situación.

10. Puesto que Ryan y Ebony son buenos amigos, ¿qué sentimientos en conflicto podrían tener? (Ryan podría sentirse felíz por Ebony, pero también celoso. Ebony podría sentirse orgullosa, pero también triste porque Ryan se siente mal.)

En esta lección han repasado la forma de identificar lo que puede sentir una persona, o sus emociones, mirando las claves en el rostro y el cuerpo de la persona, así como lo que está pasando. También han repasado que las personas pueden tener sentimientos en conflicto, que sus sentimientos pueden cambiar, y que sus sentimientos pueden diferir de los de otra gente.

* (Lección nueva.)

(Unidad I, Lección 10)

Dramatizaciones

Yo voy a susurrar algún sentimiento o emoción en el oído de cada uno de ustedes, de dos en dos. Tú y tu compañero/a van a inventar una situación en la cual van a dramatizar esa emoción. Los demás estudiantes van a tratar de adivinar esa emoción. Vamos a practicar tres minutos. (Los estudiantes pueden usar sus diccionarios cuando no estén seguros del significado de alguna palabra. Estimule el uso de claves verbales en de sus dramatizaciones.)

La/El maestra/o sirve de modelo: confusión

Dramatizaciones de los alumnos:

"shock" [choque emocional]	furia	orgullo
alivio	decepción	felicidad
vergüenza	dolor	sorpresa
timidez	miedo	enthusiasmo

(Nota: pare reforzar el concepto de sentimientos en conflicto, pídale a los estudiantes que dramaticen las situaciones en las cuales ellos tengan dos sentimientos al mismo tiempo.)

Actividad: Repaso de los Mensajes con "Yo"

El uso de los mensajes con "yo" es una forma efectiva de comunicar tus sentimientos a los demás. Los mensajes con "yo" siempre tienen tres palabras: "Yo siento _____ cuando _____." (Escriba la estructura de esta oración en el pizarrón. Fíjese que en español a veces es necesario el uso de la forma reflexiva.) Vamos a crear algunos mensajes con "yo." Yo voy a darles algunas oraciones y ustedes van a llenar los espacios en blanco con los sentimientos apropiados:

Yo siento _____ cuando tú tomas las cosas sin pedír.
Yo siento _____ cuando me dices que me vas a llamar y no me llamas.
Yo siento _____ cuando me halagas.
Yo siento _____ cuando dices una cosa y haces otra.
Yo siento _____ cuando me gritas.
Yo siento _____ cuando me incluyes.
Yo siento _____ cuando te burlas de mí.
Yo siento _____ cuando mis amigos/as me decepcionan.
Yo siento _____ cuando mis amigos/as me sorprenden con un regalo.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 11* Causa y Efecto

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a fijarse en el *efecto* que su comportamiento podría tener en los demás.

(Muestre la fotografía.) Varias niñas (en los primeros escalones) decidieron formar un club e inventar contraseñas secretas y chistes que solamente ellas pudieran entender. Muy pronto hubo otros niños en la clase, como Doris, que se sintieron por esa situación.

1. ¿Cómo crees que se sienten los niños que no son miembros del club, como Doris? (Enojados, excluídos, solos, envidiosos.)

2. ¿Cómo crees que se sienten las niñas que sí son miembros del club? (Especiales, sigilosas, envidiadas.)

Cuando algo *causa* que la gente se sienta o actue en forma diferente, estamos hablando de los *efectos*. El *efecto* del haber empezado un club en el cual solamente algunos de los niños eran miembros fue que los demás niños se sintieran mal y se aislaran.

3. ¿Cuál sería el *efecto* de invitar a todos los niños de la clase a formar parte del club? (Todos se sentirían incluídos.)

4. ¿Alguna vez te has sentido excluído/a? ¿Por qué? ¿Qué hiciste?

Hoy aprendieron a reconocer *las causas* y *los efectos*. El entender las causas y los efectos de los problemas nos ayuda a aprender a tratar mejor a los demás.

* (Corresponde a la Lección Nº 9 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 11)

Actividad

Vamos a hablar un poco más acerca de *las causas y los efectos.* Yo voy a describir algunas acciones y ustedes me van a decir qué efecto podrían tener en los demás. (Esta actividad fomenta en los estudiantes la visualización de un futuro más positivo y el papel que puedan jugar ellos para afectar su ambiente social y físico.)

¿Cuál podría ser el efecto:
- en los estudiantes, si mañana lo declarara día de fiesta en la escuela?
- en mí, si los/las estudiantes fueran desordenados y ruidosos?
- en un/a estudiante, si el resto de los compañeros de clase lo/a ignoran?
- en tus padres, si siempre estuvieras recogiendo lo que tiran?
- en tus vecinos, si con frecuencia tocaste tu música muy recio?
- en un amigo en el hospital, si lo visitaste y le envian una tarjeta?
- (si es pertinente) en tu vecindario, si no hubiese pandillas?
- (si es pertinente) en tu vecindario, si no hubiese vandalismo?
- en la gente, si nadie robara jamás?

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 12* Intenciones

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender la diferencia entre los *accidentes*, o las acciones que *no fueron intencionales*, y las acciones *intencionales*. Las acciones intencionales son cosas que se hacen a propósito, es decir, la persona tenía la *intención* de hacerlas. Los accidentes, o acciones no hechas intencionalmente, no se hacen a propósito. A veces una acción es intencional pero sus efectos no son intencionales.

(Muestre la fotografía.) Gary se encontró unas calcomanías chistosas pegadas en su escritorio. El piensa que hay alguien que está tratando de burlarse de él. Su amigo Esteban puso ahí las calcomanías; pensó que a Gary le iban a parecer chistosas.

1. ¿Cómo crees que se siente Gary y por qué crees que se siente así? (Enojado, lastimado. Probablemente cree que alguien le está jugando una broma pesada; a él no le gusta que nadie le haga cosas a su escritorio sin pedirle permiso primero.)

2. ¿Cómo crees que se siente Esteban y por qué crees que se siente así? (Tiene lastima que su amigo no piense que las calcomanías son chistosas; apenado; sorprendido porque no recibió la reacción que él esperaba.)

3. ¿Crees que Esteban tenía la intención de (quiso) herir los sentimientos de Gary o hacerlo enojar? (No, probablemente no.)

Esteban no tuvo la *intención* de hacer enojar a Gary o que se sintiera mal.

4. ¿ Ahora qué debería hacer Esteban? (Pedir disculpas y ofrecer a limpiar el escritorio de Gary para quitarle las calcomanías.)

5. ¿Qué debería hacer Gary? (Aceptar sus disculpas; decirle a Esteban cómo se siente.)

6. ¿Alguna vez has hecho que alguien se sienta tristó o enojado cuando no era esa tu intención? ¿Qué hiciste después?

A veces lastimamos o les causamos problemas a otra gente cuando no es esa nuestra *intención*. Es importante *pedir disculpas* cuando esto sucede y también es importante que la otra persona entienda que fue un accidente o que los efectos no fueron intencionales.

* (Corresponde a la Lección Nº 10 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 12)

Dramatizaciones (o Actividad)

Todo el mundo comete errores o tiene accidentes en un momento u otro. En cada una de las siguientes situaciones, digan si piensan que fue una acción *intencional* o *accidental*. (La/El maestra/o tal vez quiera dramatizar algunas de estas situaciones con estudiantes voluntarios.)

- Tirar una pelota que le lastima el dedo a la niña cuando la recibe. (accidental)
- Aventarle una pelota a otro/a niño/a bien duro porque estás enfadado con él/ella, haciendo que se lastime. (intencional)
- Quedarte afuera hasta tarde porque estás enojado/a con tus padres, haciendo que se preocupen. (intencional)
- Olvidarte de llegar a casa a tiempo, haciendo que tu mamá se ponga a llorar porque está tan preocupada. (no intencional)
- Pegarle a un/a amigo/a porque él/ella te pegó primero. (intencional)
- Olvidarte de visitar a un/a amigo/a que te invitó a su casa, lo que hace que se sienta contigo. (accidental)
- Empezar a decir chismes acerca de un niño, haciéndolo sentir mal. (intencional)
- Dejar un regalo en el escritorio de tu mejor amiga/o, haciéndola/lo sentir felíz. (intencional)

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 13* Justicia

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a hablar de lo que significa ser *justo*.

(Muestre la fotografía.) Hay tres estudiantes haciendo proyectos de arte por separado. Todos quieren usar una pintura metálica especial, pero la/el maestra/o les dice que solamente hay suficiente para un proyecto. Ella les dice que decidan cuál sería una solución justa.

1. ¿Qué significa ser *justo?* (Ser *justo* quiere decir dejar que todos los involucrados tengan un turno o compartan algo a lo cual todos tienen derecho.)

Cuando dos o más personas tienen *derecho igual* a algo, lo justo es que ambos reciban *el mismo beneficio* del uso del objeto.

2. Cuando esto no es posible, como ocurre con la pintura, ¿qué es lo justo? (Competir al azar, como escojiendo un número o sacando la pajilla más corta; hacer un trueque; trabajar juntos en un solo proyecto.)

3. ¿Qué es lo que tú crees que deberían escojer y por qué?

4. Si la pintura le perteneciera a uno de los estudiantes, ¿qué sería lo más justo? (No habría derechos iguales; por lo tanto, no habría beneficios iguales. El estudiante podría quedarse con su pintura. Nota: Tal vez necesite decir que este ejemplo ocurre fuera de la escuela para enfatizar la idea.)

Hoy hemos aprendido a ser justos, dándoles a los participantes una oportunidad igual en una actividad o con una cosa.

* (Corresponde a la Lección Nº 11 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 13)

Actividad: Un Pedazo de Pastel

(Dele a los estudiantes algo que compartir que no tenga el número de porciones correspondiente al número de estudiantes en la clase. Sugerencia: una bicicleta, un pastel entero, un billete de un dólar. Pídales que decidan qué sería lo más justo.)

Tarea Opcional (o Actividad)

En cada uno de los siguientes casos, anote si la solución es justo o no es justo. ¿Tienen las dos personas la misma oportunidad, los mismos turnos, o las mismas porciones?

- Nuestra escuela recibe diez computadoras nuevas. Si yo dejo que solamente las usen los estudiantes derechos (que usan su mano derecha), ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si solamente se les dejara usar la computadora a aquellos estudiantes que terminen su tarea, ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si le dieran equipo deportivo nuevo a la escuela y los niños tuvieran siempre la primera opción de usarlo, ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si uno de los estudiantes arruina el nuevo equipo deportivo y no dejan que nadie juege con el equipo después de eso, ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si suspenden a un/a niño/a de las ligas pequeñas por mala conducta, ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si no le permiten a un niño ingresar a un equipo de deporte porque a su hermano lo suspendieron de ese mismo equipo por mala conducta, ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si un/a niño/a está viendo su programa favorito en televisión y su hermano/a cambia el canal durante el programa, ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si dos hermanos se sientan a ver la televisión, pero no pueden ponerse de acuerdo sobre el programa que van a ver, de modo que uno de los hermanos empuja al otro y lo echa del cuarto, ¿sería eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 14* Cómo Escuchar Activamente

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a mostrar consideración e interés en los demás *escuchando activamente*. (Muestre la fotografía.) Janie le está contando a su amigo Brian los problemas que está teniendo en la escuela.

1. ¿Crees que Brian está escuchando a Janie? (Sí.) ¿Cómo te puedes dar cuenta? (El dejó de hacer lo que estaba haciendo; se puso frente a ella; la miró en los ojos. Nota: Explore las variaciones culturales e individuales; vea las Notas al Maestro anteriores.)

2. ¿Qué más podría hacer Brian para mostrarle a Janie que la está escuchando? (Afirmar con la cabeza; decirle que la entiende, etc.)

Decirle a la persona lo que la escucharon decir, así como el hacer preguntas para clarificar lo que fue dicho, se llama *escuchar activamente* (La/El maestra/o sirve de modelo hacer una paráfrasis de lo que ha dicho un/a estudiante y hace preguntas.)

3. ¿Cómo actuaría Brian si no estuviera escuchando a Janie? (Tal vez miraría en otra dirección; estaría distraído; haciendo otra cosa; hablando. Dramatice con los estudiantes.)

4. ¿Por qué piensas que es importante mostrarle a alguien que estás escuchando? (Le van a caer mejor a los demás si muestran interés en ellos; hace que los demás se sientan bien; los demás sabrán que están interesado/as; sabrán qué hacer si alguien les está dando instrucciones.)

5. ¿Cuando sería difícil escuchar atentamente? (Cuando alguien habla por mucho tiempo; cuando estás atra sado/a para otra cosa; cuando hay alguna otra cosa que te distrae.)

6. Cuando es difícil escuchar, ¿qué más podrías hacer para ayudarte a tí mismo/a a prestar atención? (Alejarse de toda distracción; ir a un lugar más callado; pedirle a la otra persona con buena educación que vaya al grano.)

Hoy han aprendido a mostrarle a alguien que están escuchando, dejando de hacer lo que están haciendo y poniendose de cara a ellos, mirándolos en los ojos y asintiendo con la cabeza o diciendo que entienden lo que les están diciendo, haciendo preguntas y repitiendo lo que les han dicho. A esto se le llama *escuchar activamente*.

* (Corresponde a la Lección Nº 13 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad I, Lección 14)

Dramatizaciones

Vamos a jugar un juego de escuchar, en parejas. Un/a alumno/a va a hablar durante 30 segundos mientras el/la otro/a escucha con sus ojos y oídos. Después de que el/la alumno/a que habla deje de hablar, el/la que escucha va a dar un resúmen breve de lo que dijo su compañero/a. Haga que los estudiantes intercambien papeles. (Tal vez quiera hacer esto en una sesión de práctica y luego hacer que varias de las parejas dramaticen, en frente de la clase. Después de cada dramatización pregunte cómo se sintió, el ser escuchado.)

La/El maestra/o sirve de modelo: escuchar a un/a estudiante que está desilusionado/a con sus calificaciónes en matemáticas.

Dramatizaciones de los alumnos: (Haga que las parejas de alumnos hablen acerca de uno de los siguientes tópicos.)

- lo que les gusta de la escuela
- algo que encuentran frustrante o difícil
- algo que hacen bien
- algo que los hace nervioso/as o tímido/as
- una vez en que estuvieron realmente sorprendido/a
- un viaje o una aventura emocionante que les gustaría tener
- alguien a quien admiran

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 15* Expresando Interés

Cuento Y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender qué decir o hacer para mostrarle a alguien su interés.

(Muestre la fotografía.) Esta es una fotografía de Carlos (a la izquierda) y David (a la derecha). El hermano mayor de David vive en el otro lado del país. David estaba muy entusiasmado con una visita venidera de su hermano, pero su hermano llamó en la mañana y dijo que no podía dejar su trabajo en este momento. Carlos sabe lo importante que es su hermano para David. Carlos decide darle a David uno de sus boletos al juego para un beisbol.

1. ¿Cómo crees que se siente David? (Triste porque su hermano no va a venir a visitarlo pronto; feliz porque Carlos le está regalando un boleto al juego.)

2. ¿Cómo crees que se siente Carlos? (Triste por David.)

3. ¿Por qué le está dando un boleto Carlos a David? (Carlos sabe que David probablemente se siente triste y quiere ayudar a que se siente mejor.)

4. ¿Qué podría decirle Carlos a David para mostrarle su interés? ("Siento mucho que tu hermano no venga a visitarte pronto. Yo sé que él es muy importante para tí.")

Cuando *haces* o *dices* algo para mostrar interés en otra persona y en sus problemas, a eso se le llama *expresar tu interés.* A veces las personas son muy tímidas o les da pena de decir algo; otra forma igual para expresar tu interés en esa persona es haciendo algo para ella.

5. ¿Has expresado alguna vez tu interés en alguien? ¿Qué sentiste? ¿Cómo se sintió la otra persona?

El expresar interés es una parte importante del ser un/a amigo/a.

* (Corresponde a la Lección Nº 14 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 15)

Dramatizaciones

Vamos a hacer unas dramatizaciones en las cuales expresamos nuestro interés en otros. Van a estar en parejas. Un alumno va a hacer como si tuviera un problema y se lo va a contar al otro. El otro entonces debe decidir qué hacer y decir para mostrar su interés. Luego van a intercambiar papeles. Primero voy a modelar yo la expresión de interés con un estudiante voluntario. (Tal vez quiera tener una sesión de práctica y luego hacer que varias parejas se ofrezcan de voluntarios o puede sacar nombres al azar para que hagan sus dramatizaciones en frente de la clase.)

La/El maestra/o sirve de modelo: expresión de interés en un/a estudiante que estuvo enfermo/a durante el fin de semana y dice, "Siento mucho que no te sentiste bien. Espero que ya te sientas mejor."

Dramatizaciones de los alumnos:

- A tu amigo/a se le acaba de perder su abrigo nuevo.
- Te das cuenta que hay un/a estudiante nuevo/a llorando en el pasillo.
- Estás en el patio y ves que un/a niño/a se tuerce un tobillo.
- Vas caminando con un/a amigo/a y el viento le vuela su tarea por todo el césped.
- Tu abuelo ha llegado de visita pero le cuesta trabajo subir las escaleras del balcón.
- Andas en bicicleta con varios amigos cuando se le revienta la llanta a uno de ellos.
- Uno/a de tus amigos/as está siendo excluído de los juegos de los demás y se ve triste.
- Tu mamá no se siente bien.
- Tu amigo/a se acaba de enterar que se va a mudar a otra ciudad.
- Tu amigo/a les cuenta que no encuentra a su perro.
- Tu papá parece cansado y te dice que ha tenido un día difícil.
- A tu amigo/a le está dando trabajo un problema de matemáticas.

UNIDAD I EMPATIA: CURSO DE ADIESTRAMIENTO

Lección 16* Aceptando las Diferencias

Cuento Y Diálogo

En la lección de hoy vamos hablar acerca de las diferencias y semejanzas entre la gente de *culturas* o razas diferentes.

(Muestre la fotografía.) Joe (sentado a la izquierda) va a una escuela a la cual asisten niños de todas partes de la ciudad. Por lo general los niños se juntan con otros niños de su misma raza o cultura. Joe quiere ser amigo de Benjamín (sentado a la derecha). Ellos tienen muchas cosas en común: juegos de pelota, modelos de aviones, patinetas. Recientemente se divirtieron mucho haciendo un proyecto en clase. Joe decide sentarse con Benjamín y sus amigos durante el almuerzo. Algunos de los otros amigos de Joe empiezan a molestarlo por eso, y algunos de los amigos de Benjamín ignoran a Joe.

1. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las cuales Joe y Benjamín pueden ser iguales y en cuáles pueden ser diferentes? (Semejanzas: edad, ropa, las cosas que les gusta hacer; diferencias: aspectos, costumbres sociales, comidas.)

Las culturas, religiones o razas pueden tener *costumbres* y/o características físicas diferentes. Las costumbres son las prácticas, hábitos, o formas de hacer las cosas, como por ejemplo la costumbre religiosa de Benjamín de privarse de algo que le gusta durante la Cuaresma. Las características físicas pueden varias entre razas, como el cabello, la naríz, la estatura, el color de la piel, la forma y el color de los ojos.

2. ¿Por qué se portaron mal con Joe y Benjamín algunos de sus amigos? (Pensaban que Joe/Benjamín era diferente; querían que Joe/Benjamín se quedara con ellos; no pensaron en lo que iba a sentir Joe/Benjamín; no entendían las costumbres del otro.)

3. ¿Cómo crees que se sintieron Joe y Benjamín? (Tristes, enfadados, heridos, avergonzados.)

Los amigos de Joe y Benjamín estaban demostrando *prejuicio*.

4. ¿Qué es el prejuicio y qué tiene de malo? (El prejuicio ocurre cuando se forma una opinión negativa de antemano a la[s] persona[s] sin conocer . El prejuicio a menudo se forma únicamente sobre la base de las diferencias físicas o sociales, o lo que mostramos nosotros los adultos. Cuando las personas están prejuiciadas no juzgan a las personas por su propio valor. El prejuicio es doloroso.)

5. ¿Cuáles son algunas de las otras diferencias por las cuales se burlan de otros niños? (Discuta las *incapacidades fisicas o mentales*; la falta de dinero, el peso del niño, etc.)

6. Usando un mensaje con "yo," ¿qué podrían decirle Joe o Benjamín a sus amigos cuando se burlen de la amistad que hay entre ellos? ("Me duele/causa enojo cuando te burlas de mi amistad con Joe/Benjamín. ¿Cómo te sentirías tú si los demás te dijeran que amigos puedes tener?")

7. ¿ Te has sentido diferente a los demás alguna vez? ¿Cómo te sintieras?

Hoy han aprendido a reconocer y responder al prejuicio cuando ocurre.

* (Corresponde a la Lección Nº 15 de la Primera Edición.)

(Unidad I, Lección 16)

Actividad: Caminata de la Confianza

Colóquense en parejas. Uno de los niños en la pareja se pone una venda en los ojos y su compañero lo lleva en una caminata de pura confianza. Después de diez minutos intercambien los papeles. Más tarde tendremos una discusión en grupo acerca de lo que sintieron al no tener sus propios ojos, es decir, teniendo una *incapacidad.*

UNIDAD II CONTROL DE LOS IMPULSOS

Lección 1 Introducción a la Resolución de los Problemas Interpersonales

Cuento y Diálogo

En el transcurso de los próximos meses van a aprender (o repasar) comó a resolver problemas con otra gente. A este tipo de problemas se les llama *problemas interpersonales*.

1. ¿Cuáles son algunos tipos de problemas que pueden tener los niños de su edad con otros niños? (Pelearse, darse apodos, decir chismes, quedar excluídos del grupo, empujar, sentirse celosos o enfadados, etc.) ¿Con la familia? (Hacer quehaceres en casa, tareas de la escuela, llevarse bien con los hermanos y hermanas.)

También vamos a aprender muchas *habilidades sociales*. Las habilidades sociales son formas de portarse con la gente, como presentarse a sí mismo o jugar un juego de una manera justa. Se pueden prevenir o resolver muchos problemas usando las habilidades sociales.

2. ¿Cuáles son algunas de las habilidades sociales que ustedes usan? (Sugerencias: ¿Qué haces cuando alguien te da un regalo? Darle las gracias. ¿Qué haces cuando alguien te invita a pasar la noche en su casa? Pedirle permiso a tus padres. ¿Qué haces cuando quieres pedirle algo prestado a un/a amigo/a? Pedirlo, u ofrecer compartir o intercambiar.)

Muchos de ustedes tienen reglas en la familia que les dicen cómo se deben portar. Las reglas pueden varían de una familia a otra.

3. Por ejemplo, ¿cuáles son las reglas de su familia para el comportamiento en la mesa? ¿Cuáles son las reglas de su familia para contestar el teléfono? ¿Cuáles son las reglas de su familia para hacer las tareas escolares?

4. ¿Por qué es importante aprender habilidades sociales y aprender a resolver los problemas que ustedes puedan tener con otra gente? (Para que la gente se pueda llevar bien entre sí y no se hagan daño a sí mismos, ni a otros.)

Todos tenemos muchas habilidades sociales para tratar con otra gente y con varias situaciones. Esta semana vamos a empezar a hablar acerca de estas habilidades sociales y a ponerlas en práctica. También van a aprender a usar las habilidades sociales para resolver problemas.

Vamos a repasar las reglas que tenemos en nuestra clase acerca de cómo portarnos cuando hablamos en grupo. (Repase las pautas que estableció en la Unidad I, Lección 1.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 2 Cómo Reconocer los Impulsos

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a reconocer la diferencia entre lo que es el actuar como reacción a nuestros sentimientos, sin pensar en un problema cuidadosamente (se le llama actuar por *impulso*), y tomar acción después de haber considerado las soluciones y consecuencias posibles.

(Muestre la fotografía). Jane y Sandra son amigas. Jane está viendo una revista con fotografías de su grupo musical favorito. Sandra no puede ver las fotografías y tiene ganas de arrebatarle la revista a Jane.

1. ¿Cómo crees que Jane se podría sentir si Sandra hace esto? (Lastimada, enojada, sorprendida.)

Los *impulsos* son acciones o reacciones repentinas que haces o sientes ganas de hacer. Un impulso generalmente es lo primero que nos viene a la mente. Las acciones impulsivas se hacen sin pensar bien en el problema. Algunos impulsos, como el evitar un auto que patina, son buenos, pero muchas acciones impulsivas causan problemas.

2. ¿Cuál es un impulso que Jane podría tener si Sandra le arrebatara la revista? (Arrebatársela de nuevo, gritarle, etc.)

3. ¿El/la_____(impulso que sugiera la clase)_____ sería algo correcto en esta situación? ¿Por qué sí o por qué no? (Nota: Estimule a los niños para que digan muchas consecuencias.)

Es importante detenerse a pensar en una situación, en lugar de actuar precipitadamente como reacción a los sentimientos. Los sentimientos no tienen nada de malo, pero algunas acciones sí.

4. ¿Cuáles son algunas de las otras cosas que Sandra podría hacer? (Decirle al Jane lo que siente usando un mensaje con "yo." Practique.)

Hoy discutimos los impulsos, las reacciones repentinas que tenemos ante situaciones problemáticas. Es mejor detenernos a pensar antes de actuar impulsivamente.

(Unidad II, Lección 2)

Actividad

Piensen en alguna ocasión en la cual hayan sentido una emoción muy fuerte y hayan tenido el impulso de hacer o decir algo. Díganle a la persona que esté sentada a su lado, 1) cómo se sintieron, 2) qué querían hacer (impulso), y 3) lo que hicieron en realidad. (Después de compartir con los vecinos, pida varios ejemplos para compartir con el resto del grupo.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 3 Identificación del Problema

Cuento y Diálogo

Hoy van a empezar a aprender (repasar) a resolver problemas como los detectives. Van a aprender a usar claves y hacer preguntas que los ayuden a *identificar* un problema.

(Muestre el cartel.) Identificar el problema es el primer paso para resolver un problema; hacen esto por *preguntar y contestar* "¿Cuál es el problema?"

(Muestre la Fotografía A.) Aquí tenemos una fotografía de Daniel (a la izquierda) y Ricardo (a la derecha). Parece que hay un problema.

1. ¿Cuáles son las claves que te dicen que hay un problema? (Ricardo se ve enojado; sus puños apretados; Daniel está hablando con él y deteniéndolo puños apretados.)

Al ver la cara y el cuerpo de Ricardo puedes darte cuenta que tiene un problema.

2. ¿Cuál crees que puede ser el problema? (Parece que Ricardo y Daniel tienen un desacuerdo.)

(Muestre la Fotografía B y deje la Fotografía A a la mano. La lección continúa al dorso de la Fotografía B.)

BEST COPY AVAILABLE

FOTOGRAFÍA A

(Unidad II, Lección 3—continúa del dorso de la Fotografía A)

(Muestre la Fotografía B.) Aquí está la misma fotografía, pero ahora se puede ver lo que tienen ellos a su alrededor. Hay una niña en la foto llamada Teresa.

3. ¿Qué claves hay en esta fotografía que te dicen algo acerca del problema? (Ricardo está mirando a Teresa. Teresa, quien tiene una pelota en la mano, también se ve enojada y está mirando a Ricardo con la mano en la cadera. Daniel está en medio de ellos dos y parece estarle hablando a Ricardo.)

4. ¿Cuál de las fotografías les da más claves acerca del problema? (La segunda fotografía.)

Es importante mirar el mayor número de detalles posible al tratar de identificar un problema, para no llegar a conclusiones equivocadas o actuar impulsivamente.

5. Usando estas claves, ¿cuál crees que podría ser el problema? (Ricardo y Teresa probablemente se pelean por la pelota o algún juego.)

Tenemos varias ideas de lo que podría ser el problema. Vamos a imaginarnos que nosotros también estamos en el patio de recreo.

6. ¿Cómo podríamos descubrir cual es el problema? (Escuchar lo que están diciendo y la forma en la cual lo están diciendo; preguntarles cuál es el problema. Nota: Discuta por qué es mejor preguntarles a los tres cuál es su versión.)

Cuando les preguntamos nos enteramos que Teresa se llevó una pelota para jugar en el recreo. Ricardo también quiere la misma pelota. El dice que Teresa siempre toma la pelota antes que él. Daniel está tratando de evitar una pelea entre los dos.

7. ¿Cuáles son las tres formas por las cuales nos enteramos del problema? (Buscamos las claves en sus caras y sus cuerpos; nos fijamos en las otras cosas que estaban sucediendo en la fotografía; y les preguntamos al respecto.)

Vamos a repasar lo que pensamos del problema desde el principio. Esto es lo que se llama *pensar en voz alta.* (Muestre la primera foto y actúe como si estuviera hablando solo/a): "Ricardo se ve enojado y Daniel le está hablando. Tal vez se están peleando. (Muestre la segunda foto.) Ahora veo que Teresa está en el cuadro y también está enojada y mirando a Ricardo. Teresa tiene una pelota en las manos. Tal vez Ricardo y Teresa se están peleando por algo que tiene que ver con la pelota y Daniel está tratanto de ayudarlos a resolver el problema. ¡Ya sé, me voy a enterar preguntándoles a ellos!"

La próxima vez vamos a aprender a pensar en soluciones para el problema entre Ricardo y Teresa. (Reparta copias de "Cómo Resolver Problemas" entre los alumnos.)

FOTOGRAFÍA B

Dramatizaciones

Ahora vamos a jugar un juego. Yo voy a dramatizar, o actuar como si tuviera algunos problemas diferentes. Yo quiero que ustedes *piensen en voz alta* para descifrar cuál puede ser el problema. Pueden *pensar en voz alta* diciendo lo que está pasando y las claves que están viendo. Les voy a dar un ejemplo:

La/El maestra/o sirve de modelo: (Susurre al oído de un/a alumno/a voluntario/a para que haga como que busca un billete de un dólar perdido.) Puede usar claves verbales si no revelan el problema.) La/El maestra/o *piensa en voz alta:* "Está frunciendo el ceño y caminando de arriba para abajo. Parece disgustado y preocupado. Está buscando algo en sus bolsillos. Está buscando en el suelo. Tal vez se le perdió algo. Como buscó en sus bolsillos, tal vez se le perdió el dinero. Ya sé cómo enterarme, le voy a preguntar."

Dramatizaciones de los alumnos:

- Despertar y tratar de encontrar los zapatos.
- Tener dificultad para esperar a dar un informe delante de la clase.
- Lidiar con alguien que te molesta en la biblioteca.
- Lidiar con alguien que te quitó algo de tu escritorio.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 4 Escogiendo una Solución

Cuento y Diálogo

La última vez que hablamos, usamos claves para enterarnos que Ricardo y Teresa tenían un problema. Teníamos varias ideas acerca cual podría ser el problema. Hicimos cuenta que les preguntamos a ellos para enterarnos.

1. ¿Cuál es el problema entre Ricardo y Teresa? (Ricardo quería jugar con la pelota. Teresa la había tomado primero. Ricardo está enojado porque Teresa siempre toma la pelota antes que él.)

El impulso de Ricardo es arrebatarle la pelota.

2. ¿Qué podría pasar si él le arrebatara la pelota? (Podrían empezar a pelear; Teresa podría arrebatársela a él; él podría crearse problemas.)

3. A Ricardo se le ocurren otras formas de resolver el problema. ¿Cuáles son *todas* las cosas que él podría hacer? (Ofrecer a intercambiar; turnarse; decirle al/a la maestro/a; pelear; ofrecer jugar con ella.)

(Nota: siga indagando diciendo cosas como, "Esa es una idea. ¿Qué otra cosa podría hacer ella?") Obtener el mayor número de *soluciones* que a uno se le puedan ocurrir en un corto tiempo es lo que se llama tener una *tormenta de ideas*. (Muestre el cartel y señale el Paso #2.) Este es el paso más importante para poder resolver un problema.

(Nota: Modele a Ricardo pensando en voz alta *preguntando*, ¿Cuáles son algunas soluciones?" y *contestando* con la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

Ahora tenemos varias soluciones que Ricardo podría usar. (Muestre el cartel y señale el Paso #3.) Necesitamos *evaluar* cada solución. *Evaluar* significa comparar las *consecuencias* posibles. *Las consecuencias* son las cosas que podrían pasar como resultado de cada solución. Hay cuatro preguntas que podemos *hacer y contestar* cuando estamos decidiendo cuál solución usar:

- **¿Es segura?**
- **¿Cómo se sentirán los demás?**
- **¿Es justa?**
- **¿Funcionará?**

Vamos a hacer estas preguntas a cada solución. Yo voy a modelar a Ricardo *pensando en voz alta* una de las soluciones:

"Vamos a ver, ¿qué podría pasar si yo le arrebato la pelota a Teresa? *¿Es seguro?* Podría ser peligroso—alguien se podría lastimar. *¿Cómo se sentirá ella?* Arrebatársela podría hacerla enojar. *¿Es justo?* El arrebatar las cosas no es justo. *¿Funcionará?* Probablemente no, porque me veré en dificultades o Teresa podría a arrebatármela de vuelta."

4. Ahora me gustaría que ustedes hicieran de cuenta que son Ricardo y que *piensen en voz alta* para cada una de las otras soluciones que se nos ocurrieron. (Nota: haga que los alumnos se turnen *preguntando* y *contestando* las cuatro preguntas de evaluación para cada solución.)

(Señale el Paso #4.) El escoger una solución es el cuarto paso en la resolución de un problema.

5. Ahora que hemos considerado cada solución, ¿cuál es la solución que crees que Ricardo debería escoger? ¿Por qué?

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar situaciones problemáticas para que cada uno de ustedes *piense en voz alta, preguntando y contestanto* los pasos para resolver problemas.

La/El maestra/o sirve de modelo: *pensando en voz alta* para resolver un problema con un/a alumno/a que siempre entrega la tarea tarde:

1. **"El problema es que este/esta alumno/a siempre entrega su tarea tarde.**
2. **¿Qué puedo hacer yo al respecto? Podría bajarle la calificación al alumno, hablar con el/la alumno/a al respecto, darle tareas adicionales, o llamar a su casa.**
3. **¿Qué podría pasar si yo le bajo la calificación al/a la alumno/a? *¿Es segura?* Sí. *¿Cómo se sentirán los demás?* El/la alumno/a no se sentiría muy bien. *¿Sería justo?* Sería justo. *¿Funcionará?* Probablemente no resolvería el problema..." (Siga haciendo las cuatro preguntas de evaluación a cada alumno.)**

(Después de la dramatización modelo, pregúntele a los alumnos, "¿Cómo lo hice? ¿Seguí los pasos para resolver problemas?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Un/a alumno/a ha tomado algo de tu escritorio, sin pedirlo.
- Un/a niño/a te invita al cine, pero tú ya has invitado a otro/a amigo/a.
- Hay un/a niño/a que se está portando en forma cruel contigo.
- Un/a alumno/a copió tu informe de libro.
- Hay un/a alumno/a que patea tu silla constantemente.
- Un/a niño/a se cuela en la fila delante de tí.
- Un/a niño/a insiste en ser el/la dirigente de todos los juegos durante el recreo.
- Un/a niño/a no te da la oportunidad de jugar con la pelota durante el recreo.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 5 Paso a Paso

Cuento y Diálogo

Hemos estado hablando de la forma en que se pueden resolver los problemas. Usamos claves para averiguar que Ricardo y Teresa tenían un problema. Nos enteramos del problema preguntándoles a ellos. (Señale el Paso #1 para resolver problemas.)

Pensamos en muchas soluciones para su problema. (Señale el Paso #2 para resolver problemas.)

Antes de escojer una solución, hicimos cuatro preguntas sobre cada solución. ¿Es segura? ¿Cómo se sentirán los demás? ¿Es justa? ¿Funcionará? (Señale el Paso #3 para resolver problemas.)

Después de hablar sobre cada solución, escogimos una solución. Hoy vamos a aprender cómo usar la solución. (Señale Paso #4 de Cómo Resolver Problemas.)

(Muestre la fotografía.) Una de las soluciones que escogimos para su problema fue que se turnaran. Vamos a hablar de la forma en que se puede hacer eso en una serie de *pasos* para *las habilidades.*

1. ¿Cuál es la primera cosa que debería hacer Ricardo cuando le sugiera a Teresa que se turnen? (Debe verse amistoso y mirar a Teresa de frente.)

(Nota: Anote en el cartel en blanco las respuestas a la pregunta anterior como el primer paso de la habilidad.)

2. ¿A qué distancia debería pararse? (Hable acerca del espacio personal.)

A continuación, Ricardo debe pensar en lo que va a decir. (Anote éste como el segundo paso de la habilidad.)

3. ¿Qué debería decirle él a ella? ("Se me ocurre una idea, ¿por qué no tomamos turnos iguales para jugar con la pelota?")

(Nota: Escriba "ofrecer turnarse" como el tercer paso de la habilidad.)

Vamos a repasar los pasos para las habilidades en la solución de Ricardo:

1. **Verse amistoso y mirar de frente a la persona.**
2. **Pensar en lo que va a decir.**
3. **Ofrecer turnarse.**

Ricardo ofrece esta solución pero Teresa dice que ella no quiere turnarse. La pregunta, "¿Funciona?" es el quinto paso para resolver un problema. (Señale el Paso #5 para resolver problemas.)

4. ¿Está funcionando la solución de Ricardo? (No.)

5. ¿Qué debería hacer él ahora? (Cambiar a una *solución alternativa*, como por ejemplo...)

Ricardo decide que le va a ofrecer enseñarle un juego nuevo con la pelota. Así pueden compartirla. Teresa le dice, "está bien."

En la lección de hoy hemos aprendido a descomponer una solución en pasos de habilidades y cambiar a una *solución alternativa* cuando la primera solución no funciona.

Dramatizaciones

Ahora vamos a dramatizar algunas situaciones problemáticas en las cuales la primera solución no funciona, de modo que deben intentar otra solución. Primero yo les voy a modelar a Ricardo que ofrece turnarse con Teresa y luego cambia a una solución alternativa.

La/El maestra/o sirve de modelo: Ricardo...
1. **de cara a Teresa, mostrándose amistoso;**
2. **pensando en lo que va a decir;**
3. **ofreciendo turnarse la pelota;**
4. **y cuando Teresa se niega, él cambia a una solución alternativa, diciendo, "¿Por qué no jugamos juntos con la pelota? Yo puedo enseñarte un juego nuevo que mi hermano me enseñó"**

Dramatizaciones de los alumnos:
- Un/a amigo/a tiene un disco que quisieras pedir prestado.
- Un/a amigo/a quiere usar la computadora cuando tú la quieres usar.
- Un/a niño/a quiere sacar de la biblioteca el mismo libro que tú quieres.
- Un/a amigo/a quiere comprar la misma camisa/blusa que tú quieres y solamente queda una.
- Un/a amigo/a tiene una bicicleta que te gustaría pedir prestada.
- Un/a amigo/a que se quedó a dormir en tu casa quiere ver un programa en la televisión distinto al que tú quieres ver.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 6* Cumplir una Promesa

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender la importancia del cumplir una *promesa.*

(Muestre la fotografía.) Esta es una fotografía de Roberto (a la izquierda) y Wilfredo (a la derecha). Roberto le está pidiendo a Wilfredo que venga a su casa después de la escuela. Desde hace mucho tiempo Wilfredo quiere hacer amistad con Roberto, pero ya le prometió a su amigo Andy que lo iba a ayudar con su proyecto de ciencias después de clases. Wilfredo no quiere perder su amistad con Andy, pero tiene ganas de hacer como si se le hubiera olvidado su promesa.

1. ¿Cuál es el problema? (Wilfredo quiere ir a la casa de Roberto, pero ya le hizo una promesa a Andy y no quiere perder su amistad.)

2. ¿Cómo crees que Wilfredo se siente, y cuál es su impulso? (Confundido, frustrado, dividido entre dos amigos. El impulso que siente es el de ir a la casa de Roberto y hacer de cuenta que se le olvidó su promesa a Andy.)

3. ¿Qué podría pasar si Wilfredo actúa impulsivamente, rompe su promesa a Andy y hace cuenta que se olvidó? (Andy podría no le creerle; Andy podría perder la confianza en Wilfredo; Wilfredo podría sentirse mal consigo mismo;Roberto podría no confiar en Wilfredo tampoco.)

4. ¿Por qué es importante cumplir las promesas? (Crea confianza, muestra que la amistad de una persona es valiosa para tí; muestra cómo te gustaría que te trataran, y te ayuda a sentirte bien contigo mismo.)

La *ganancia a corto plazo* del romper una promesa, suele ser menor que la *pérdida a largo plazo de la confianza* y amistad. Wilfredo perdería más de lo que ganaría al romper la promesa que le hizo a Andy.

5. ¿Cuáles son algunas de las otras soluciones al problema de Wilfredo? (Decirle a Andy que no lo puede ayudar porque ha cambiado sus planes; hacer arreglos para ir a la casa de Roberto en otra ocasión; preguntarle a Roberto si Andy puede ir; o trabajar con Andy en su proyecto más tarde.)

(Nota: Escoja a un/a alumno/a para que modele a Wilfredo pensando en voz alta *preguntando y contestando* el Paso #2 para resolver problemas, usando la lista de la tormenta de ideas de la clase.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

7. ¿Cuál solución piensas que Wilfredo debería escoger y por qué?

8. ¿Cuáles son algunos ejemplos de las promesas que no se deberían cumplir? (Promesas que van contra las reglas de seguridad o las reglas de la familia.)

Es importante cumplir las promesas. Las promesas que no se deben cumplir son aquellas que van contra las reglas de seguridad, como por ejemplo, promesas de guardar en secreto que alguien los ha tocado, o que alguien encendió un fuego, o alguna otra situación peligrosa.

* (Corresponde a la Lección Nº 7 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 6)

Dramatizaciones

Primero yo les voy a dramatizar a Wilfredo *pensando en voz alta* usando los pasos para resolver problemas. Luego ustedes van a hacer algunas dramatizaciones.

La/El maestra/o sirve de modelo: Wilfredo resolviendo un problema, diciendo:

1. **"*¿Cuál es el problema?* El problema es que yo quiero ir a la casa de Roberto, pero ya le prometí a Andy que lo iba a ayudar después de la escuela.**
2. ***¿Cuáles son algunas soluciones?* Podría hacer de cuenta que se me olvidó mi promesa, o mentirle a Andy, preguntarle a Roberto si Andy puede venir, decirle a Andy que cambié de parecer, o hacer arreglos para ir en otra ocasión a la casa de Roberto.**
3. **¿Qué podría pasar si rompo mi promesa y hago de cuenta que se me olvidó? *¿Es segura?* Andy puede enterarse y perder su confianza en mí. *¿Cómo se sentiran los demás?* Yo me voy a sentir mal. Andy se va a sentir herido. *¿Es justa?* No sería justo para Andy y no va a funcionar..." (Siga haciendo las cuatro preguntas de evaluación para cada solución.)**

Dramatizaciones de los alumnos:

- Le prometiste a uno de tus padres que cuidarías a tu hermanita menor, pero un/a amigo/a quiere que vayas a su casa a visitarlo/a.
- Le prometiste a tus padres que darías de comer al perrito nuevo todas las mañanas, pero te da trabajo levantarte lo suficientemente temprano.
- Le prometiste a un/a amigo/a que lo/a visitarías el sábado, pero se te acaba de presentar la oportunidad de ir al circo con otro/a amigo/a.
- Le prometiste a tu mamá que irías directo de la escuela a la casa, pero algunos/as amigos/as quieren que te quedes a jugar pelota.
- Le prometiste a tus padres que limpiarías tu cuarto antes de salir al cine, pero ya llegó tu amigo/a y aún no terminas de limpiar.
- Le prometiste a un/a amigo/a que te sentarías con él/ella todos los días durante la hora de almuerzo, pero ahora quieres hacer nuevas amistades.
- Le prometiste a un/a amigo/a que le regalarías tus revistas viejas de dibujos animados pero ahora quieres venderlos.
- Le prometiste a un/a amigo/a verlo/a correr en una competencia, pero está lloviendo y no tienes ganas de salir.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 7* Cómo Dar y Recibir Cumplidos

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a hablar acerca de y practicar cómo dar y recibir *cumplidos.* (Muestre la fotografía.) Rhonda (a la izquierda) está empezando a conocer a Vicky (a la derecha), una niña que acaba de llegar a su clase. Rhonda se da cuenta que Vicky es muy buena atleta. Puede correr más rápido que cualquiera de los otros niños en su clase. Rhonda está tan impresionada que le dice, "¡Vicky, tú corres más rápido que un caballo!" Vicky mira a los otros niños que tiene a su alrededor y le contesta, "¡No, yo no!"

1. ¿Qué es un cumplido y por qué los hace la gente? (Son palabras de elogio o admiración que se dicen con la intención de hacer que otra persona se sienta bien.)

2. ¿Cuál es el problema en este cuento? (Vicky ha malentendido el cumplido de Rhonda.)

3. ¿Cómo crees que Vicky se sintió cuando Rhonda le dijo esto? (Puede haberse sentido avergonzada o enojada porque podría haber pensado que Rhonda trataba de burlarse de ella delante de los otros niños.) ¿Cómo puedes darte cuenta? (Hable de las expresiones faciales y el lenguaje corporal.)

4. ¿Qué quiso decir Rhonda cuando le dijo a Vicky que ella pensaba que corría "más rápido que un caballo"? (Rhonda quiso darle un cumplido a Vicky por su habilidad al correr.)

5. ¿Cómo crees que se sintió Rhonda cuando Vicky rechazó su cumplido? (Avergonzada, lastimada, como si su opinión no importara o no valiera.)

6. ¿Qué puede hacer Rhonda ahora? (Explicarle a Vicky lo que quiso decir; poner su cumplido en otras palabras: "Vicky, tú eres la mejor corredora en la clase.")

7. ¿Qué puede decir Vicky después de recibir un cumplido? ("Gracias." Nota: Explique por qué es mejor aceptar un cumplido cortésmente, en lugar de rechazarlo.)

Hoy hemos hablado del dar y recibir cumplidos y la forma en que pueden surgir malentendidos cuando se hace un cumplido. Vamos a escribir algunos de los pasos para *dar un cumplido.* (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos para esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir lo que quieras decir.**
2. **Pensar en lo que las otras personas puedan sentir o cómo puedan entender el cumplido.**
3. **Escojar un buen momento y lugar.**
4. **Decir el cumplido con sinceridad.**

Para *recibir un cumplido:*

1. **Pensar en lo que la otra pesona quiso decir con el cumplido.**
2. **Reconocer el cumplido dando las gracias.**

* (Corresponde a la Lección Nº 8 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 7)

Dramatizaciones

Voltéate hacia la persona que tienes a tu lado y pienses en una cosa que admires en él o ella. Dígasle un cumplido sincero a esa persona. Si no conoces muy bien a esa persona, pregúntesle qué sabe hacer bien y entonces dígasle un cumplido. ¿Qué sentiste al hacer el cumplido? ¿Al recibir un cumplido?

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 8* Cómo Hacer Conversación

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a practicar cómo *hacer conversación.*

(Muestre la fotografía.) Carlos (a la derecha) se da cuenta que Luiz (a la izquierda), un niño que acaba de llegar a su clase, está almorzando solo. A Carlos le gustaría conocer a Luiz. Carlos se sienta a su lado y espera que Luiz diga algo.

1. ¿Cuál es el problema? (Carlos quiere conocer a Luiz pero no sabe cómo empezar una conversación.)

2. ¿Crees que Carlos conocerá a Luiz simplemente sentándose a su lado sin decir nada? (Quizás sí, quizás no.)

Carlos necesita decidir de qué puede hablar con Luiz.

3. ¿De qué podría hablar? (Enumere tres o cuatro opciones en el pizarrón; hable acerca de la selección de temas de interés para la otra persona.)

Una vez que Carlos haya decidido de qué hablar con Luiz, es bueno que haga preguntas sobre esos temas.

4. ¿Qué preguntas podría hacer Carlos a Luiz sobre cada uno de los temas que surgieron? (Explique cómo hacer preguntas que no se pueden contestar con un simple "sí" o "no.")

5. A veces es muy difícil empezar una conversación y mantenerla viva. ¿Qué debería hacer Carlos si trata de empezar una conversación pero Luiz no habla? (Mantener una buena actitud, cambiar el tema, terminar la conversación, buscar otra persona con quien hablar, volver a intentarlo más tarde.)

Suena el timbre y es hora de que Carlos vaya a la biblioteca a ayudar.

6. ¿Cómo se podría sentir Luiz si Carlos se levanta de pronto y se va sin decir palabra? (Triste, herido, confundido.)

7. ¿Cómo puede terminar Carlos la conversación en un tono de amistoso? (Decirle a Luiz que disfrutó haber conversado con él y sugerirle que más tarde vuelvan a conversar o hagan algo juntos.)

Vamos a repasar los pasos para hacer conversación. (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir sobre qué van a hablar.**
2. **Hacerle preguntas a la otra persona.**
3. **Demostrar que uno sabe escuchar.**
4. **Cambiar el tema si es necesario.**
5. **Terminar la conversación en forma educada.**

* (Corresponde a la Lección Nº 9 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad II, Lección 8)

Dramatizaciones

Yo voy a modelar a Carlos empezando y terminando una conversación con Luiz. Luego ustedes van a hacer unas dramatizaciones.

La/El maestra/o sirve de modelo: Carlos...
1. pensando para sí mismo, "¿De qué puedo hablarle a Luiz? Voy a ver si le gusta nuestra clase."
2. diciendo, "Hola, Luiz. Mi nombre es Carlos. ¿Qué tal te gusta de la clase hasta ahora?"
3. escuchando la respuesta de Luiz.
4. diciendo, "¿Tú vives cerca de la escuela?
5. Vamos a caminar juntos a la casa."

(Después de la dramatización pregunte, "¿Qué tal lo hice? ¿Seguí los pasos?")

Dramatizaciones de los alumnos: Empiecen y terminen una conversación con...
- un/a amigo/a que tuvo un accidente de bicicleta y acaba de regresar del hospital.
- un/a niño/a que se acaba de mudar a la casa de al lado.
- un/a primo/a que viene a visitarte después de muchos años de no verlo/a.
- un/a nuevo/a alumno/a que quisiera que alguien le enseñara la escuela.
- Tus tío y tía que casi nunca los visitan pero que acaban de llegar inesperadamente cuando no hay nadie en la casa.
- un/a amigo/a que acaba de regresar de unas vacaciones de dos semanas.
- un/a niño/a que todos los días está en la parada del autobús.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 9* Cómo Manejar al Miedo

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a manejar al *miedo*.

(Muestre la fotografía.) Cristina a sido seleccionada para uno de los papeles principales en la obra de teatro escolar. Esta noche es la primera función. Cristina está nerviosa y no quiere ir. Tiene ganas de decirle a la/el maestra/o que está enferma.

1. ¿Cuál es el problema? (Cristina tiene miedo de actuar en la obra.)

2. ¿Qué podría pasar si Cristina se hace la enferma y falta a la obra? (Se sentirá decepcionada de sí misma y triste por defraudar a los demás; los demás se sentirán decepcionados y van a perder la confianza en ella.)

La identificación de tus temores es el primer paso para poder manejarlos. El segundo paso es decidir si lo que temes podría pasar en realidad.

3. ¿Qué podría temer Cristina que suceda durante la obra? (Que se le olviden los versos; que la gente se ría de ella o la abuchée; que no se pueda mover.)

4. ¿Cuáles de estas son posibilidades reales? (Tal vez se olvide sus versos; el público probablemente *no* se va a reír o burlar. Pídale a los niños que relaten sus propias experiencias sobre lo que les ha pasado en situaciones semejantes.)

Cristina decide que lo que ella realmente teme es olvidar sus versos.

5. ¿Cuáles son las opciones que tiene Cristina para manejar su miedo de olvidar sus versos? (Hablar con alguien al respecto; decirse cosas positivas; practicar sus vsrsos; relajarse o gastar su energía.)

6. ¿Qué podría decirse Cristina para ayudarse a no tener miedo? ("Tranquilízate. Tú te sabes tu parte. Todo va a salir bien.")

Todo el mundo ha sentido miedo en algún momento. Cristina decide hablar con su mamá acerca de sus sentimientos. Su mamá le cuenta de una vez en que ella tuvo miedo y qué hizo al respecto. Entonces la mamá de Cristina la ayuda a practicar sus versos.

7. ¿Con quién podrías hablar acerca de tus sentimientos? (Padres, hermano/a, otro pariente, amigo/a, alguien del clero, etc.)

Vamos a escribir los pasos para manejar el miedo... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir a qué le tienes miedo.**
2. **Decidir si tus temores podrían convertirte en realidad.**
3. **Hablar con alguien acerca de tus sentimientos.**
4. **Hablarte a sí mismo/a.**

* (Corresponde a la Lección Nº 10 de la Primera Edición.)

Dramatizaciones

Ahora vamos a dramatizar algunas situaciones en las cuales una persona tiene miedo y le habla a otra persona al respecto. Primero yo voy a modelar a Cristina hablando con su mamá acerca de su miedo:

La/El maestra/o sirve de modelo: Cristina...

1. **identifica su miedo diciéndose: "Yo no quiero estar en la obra de teatro. Tengo miedo que se me olvide mis versos o que alguien se va a reir de mí."**
2. **decide si lo que ella teme realmente podría suceder, diciendo "No es probable que se rían de mí."**
3. **habla con su mamá.**
4. **diciéndose a sí misma, "Yo podría practicar mis versos. ¡Ya sé lo que yo puedo hacer! Mamá, ¿me puedes ayudar a practicar mis versos?"**

(Después de la dramatización modelo, pregúntele a los alumnos, "¿Que tal lo hice? ¿Seguí los pasos para manejar el miedo?")

Dramatizaciones de los alumnos: Tienen miedo de...

- dar un informe frente a la clase.
- lanzar en un juego de la Ligas de Niños.
- bailar en un recital.
- quedarse solo/a en casa.
- tomar clases de natación.
- volar en un avión.
- pasar a la escuela intermedia.
- estar en un ascensor.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**

Lección 10* Cómo Asumir Responsabilidad por sus Acciones

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a asumir *responsabilidad* por sus acciones.

(Muestre la fotografía.) José (a la izquierda de la maestra) y su amigo Iván (junto a José) tomaron una pelota de fútbol de la escuela para jugar con ella después de clases. La iban a devolver en seguida, pero a Iván se le perdió en la maleza del parque. La maestra ha dicho que nadie puede jugar con el equipo de deporte durante el recreo hasta tanto aparezca la pelota de fútbol. Iván no dice nada.

1. ¿Cuál es el problema? (José e Iván se llevaron la pelota de fútbol fuera del terreno de la escuela y la perdieron.)

2. ¿Quién es responsable? (Tanto José como Iván, aunque sea Iván el que perdió la pelota. Ambos asumieron esa responsabilidad cuando se la llevaron de la escuela.)

3. ¿Qué podría pasar si José e Iván hacen cuenta que ellos no saben nada sobre la pelota? (Los otros alumnos van a sufrir porque no les van a permitir jugar con el equipo de deportes; José e Iván se van a sentir mal; va a haber una pérdida de confianza entre la clase.)

4. ¿Qué podrían hacer en vez de eso? (Admitir su error y pedirle disculpas a la maestra; ofrecer comprar otra pelota de fútbol; culpar a otro.)

5. ¿Qué podría pasar si ...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3.)

José decide decirle a la maestra lo que pasó y pedirle *disculpas*.

6. ¿Qué debería decir José cuando pida disculpas y cómo debería decirlo? ("Señorita _____, yo me llevé la pelota de fútbol para jugar con ella después de clases; no fue mi intención perderla. Lo siento, voy a conseguir otra.")

Al ofrecer conseguir otra pelota, José está haciendo *reparaciones*.

7. ¿Debería decir José que Iván estuvo involucrado? (Es mejor dejar que los demás acepten responsabilidad por sí mismos, a menos que se trate de una acción peligrosa, como encender fuego.)

Vamos a escribir en un cartel los pasos para asumir reponsabilidad... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir el momento.**
2. **Decir qué pasó.**
3. **Dar una explicación.**
4. **Ofrecer reparaciones (enmendar las acciones).**

* (Corresponde a la Lección Nº 11 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 10)

Dramatizaciones

Yo voy a modelar a José asumiendo responsabilidad por sus acciones, pidiéndole disculpas a su maestra. Luego ustedes van a hacer algunas dramatizaciones.

La/El maestra/o sirve de modelo: José...

1. **acercándose a la maestra.**
2. **diciéndole lo que pasó, "Señorita _____, yo saqué la pelota de fútbol del terreno de la escuela y se me perdió."**
3. **pidiéndole disculpas, "Lo siento."**
4. **ofreciéndo mejorar las cosas, diciendo, "Me gustaría conseguir otra pelota de fútbol para la clase."**

(Después de la dramatización modelo, pregúntele a los alumnos, ¿Que tal lo hice? ¿Seguí los pasos para asumir responsabilidad por mis acciones?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Te tropiezas con otro/a niño/a.
- No devuelves su cinta a tu amigo/a.
- Olvidas ir a casa de un/a amigo/a.
- Olvidaste devolverle su juego a un/a amigo/a.
- Derramas tinta en el abrigo de tu maestro/a.
- Entras a la casa con lodo en los zapatos.
- Rompes una ventana en la casa de un/a amigo/a.
- Gritas a un/a amigo/a y después te arrepientes.
- Olvidas hacer tus quehaceres en casa.
- Pierdes una chaqueta nueva.
- Dices algo que lastima a otra persona.
- Rompes la cadena de la bicicleta de un/a amigo/a.
- Olvidas el cumpleaños de un pariente.
- Llegas a tarde.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 11* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

Hoy vamos a repasar cómo resolver problemas. (Muestre el cartel.) Los pasos están en forma de pregunta para ayudarles a *pensar en voz alta*.

(Muestre la fotografía.) Sybill necesita dinero para ir al cine con sus amigas. Ella sabe que su hermana guarda dinero en el cajón de su tocador. Sybil piensa que su hermana no se va a dar cuenta si le faltan dos dólares. (Haga referencia al cartel a medida que hace las preguntas.)

1. (Señale el Paso #1.) ¿Cuál es el problema? (Sybil no tiene suficiente dinero para ir al cine.)

Un *impulso* es una acción o reacción repentina que haces o sientes ganas de hacer. Generalmente un impulso es lo primero que nos viene a la mente.

2. ¿Cuál es el impulso de Sybil en esta situación? (Robarse el dinero.)

3. ¿Qué podría pasar si Sybil le roba el dinero a su hermana? (Su hermana podría descubrirla y sentirse triste o enojada; podría no confiar en ella de nuevo; Sybil podría sentirse triste por lo que hizo.)

El robar representa una *ganancia a corto plazo* (en este caso, dinero) y una *pérdida a largo plazo* (la confianza de su hermana).

4. (Señale el Paso #2.) ¿Cuáles son algunas de las otras soluciones al problema de Sybil? (Pedirle el dinero a su hermana o a sus padres; tratar de ganarse el dinero.)

(Nota: Siga indagando, diciendo cosas como "Esa es una idea. ¿Qué otra idea más?")

5. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los estudiantes *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

Al preguntar y contestar las cuatro preguntas estás evaluando las soluciones según sus *consecuencias*.

6. (Señale el Paso #4.) ¿Cuál es la solución que ustedes creen que Sybil debería escojer? ¿Por qué?

Sybil decide pedirle a su hermana que le preste el dinero. Su hermana le dice que "no" porque está ahorrando para comprarse una bicicleta de diez velocidades. La solución de Sybil no funcionó.

7. (Señale el Paso #5.) ¿Qué debería hacer ella ahora? (Cambiar a una solución alternativa, como buscar una forma de ganarse el dinero.)

* (Corresponde a la Lección Nº 6 de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 11)

Dramatizaciones

Yo voy a dramatizar a Sybil *pensando en voz alta*, usando los pasos para resolver problemas. Luego ustedes van a hacer algunas dramatizaciones.

La/El maestra/o sirve de modelo: Sybil *piensa en voz alta* diciendo:

1. **"*¿Cuál es el problema?* El problema es que necesito dos dólares más para ir al cine con mis amigos/as.**
2. ***¿Cuáles son algunas soluciones?* Podría robárselo a mi hermana. Se lo podría pedir. Se lo podría pedir a alguna otra persona. Podría tratar de ganarme el dinero.**
3. **¿Qué podría pasar si me lo robo? *¿Es segura? ... (Pregunte y conteste* las cuatro preguntas de evaluación para cada solución.)**
4. **Creo que primero voy a pedir el dinero prestado.**
5. **Si eso no funciona, buscaré una forma de ganarme el dinero."**

Dramatizaciones de los alumnos:

- Quieres un pedazo de un pastel que tu mamá horneó para su oficina.
- Necesitas un lápiz y ves uno en el escritorio de un/a amigo.
- Has quedado sin ropa limpia y ves la camisa/blusa favorita de tu hermano/a.
- Ves que alguien deja caer accidentalmente un billete de dólar en la acera y sigue andando.
- Necesitas una hoja de papel más para tu proyecto de arte, pero ya has ocupado todo el que te corresponden.
- Quieres quedarte con un juguete que un/a amigo/a olvidó en tu casa .

UNIDAD II CONTROL DE LOS IMPULSOS

Lección 12 Cómo Resistir el Impulso de Mentir

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a resistir el impulso de mentir.

(Muestre la fotografía.) Margarita (en el centro) siempre está diciendo que ella es la mejor en todo. A Gina (a la izquierda) no le gusta jactarse, pero Margarita impresiona a Tina, la amiga de Gina. Cuando Margarita le pregunta a Gina qué hace su papá, Gina siente ganas de mentir y decirle que es neurocirujano.

1. ¿Cuál es el problema? (Las jactancias de Margarita le molestan a Gina; Gina siente ganas de mentir.)

2. ¿Qué podría pasar si Gina miente con respecto a su padre? (Los otros niños podrían no creerle; podrían descubrir la verdad; si le creen, podría hacerse necesario seguir mintiendo para esconder la verdad; Gina podría sentirse mal consigo misma por mentir.)

Cuando sabemos que alguien no está diciendo la verdad, es posible que dejemos de *confiar* en ellos.

3. ¿Qué es *confianza?* (La confianza es lo que sentimos cuando estamos seguros de que nos dicen la verdad y que podemos contar con ellos. Cuando desconfiamos de alguien es porque nos preguntamos si mentirán o si estarán a nuestro lado.)

4. Si Gina miente, ¿quién podría perder la confianza en ella? (Ella y sus amigas/os.)

5. ¿Qué podría decir Gina a Margarita en cambio, y cuándo debería decírselo? (Decirle la verdad; decirle que es jactada; decirle lo que siente cuando Margarita se jacta; decírselo cuando están solas.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos resuelvan el Paso #3 con *preguntas y contestaciones.*)

7. Usando un "mensaje con yo," ¿cómo podría Gina decirle a Margarita lo que siente? ("Yo me siento irritada cuando te jactas de algo. No necesitas ser la mejor en todo o tener lo mejor de todo para ser mi amiga. Simplemente sé tú misma.")

Vamos a escribir en un cartel los pasos para resistir el impulso de mentir. ... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Pensar en las consecuencias de mentir.**
2. **Decir la verdad.**

(Unidad II, Lección 12)

Dramatizaciones

Yo voy a modelar a Gina decidiendo lo que le va a decir a Margarita. Luego ustedes van a hacer algunas dramatizaciones.

La/El maestra/o sirve de modelo: Gina...

1. **pensando en voz alta las consecuencias de mentir, diciendo, "Margarita realmente me molesta cuando se jacta. Me dan ganas de mentirle para que se calle la boca. Si miento, mis amigos pueden enterarse y perder su confianza en mí. Aunque no se enteraran, yo perdería la confianza en mí misma."**
2. **diciéndole a Margarita lo que siente, "Margarita, yo me siento irritada cuando te jactas de algo. No necesitas ser la mejor en todo para ser mi amiga. Simplemente sé tú misma."**

(Después de la dramatización pregunte, "¿Qué tal lo hice? ¿Seguí los pasos para resistir el impulso de mentir?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Tu mamá te pregunta qué camino tomaste para llegar a casa, después que te fuiste por un atajo del parque que ella te tiene prohibido.
- Tu papá te dice que se siente muy orgulloso de tí por haber limpiado el cuarto, pero fue tu amigo quien lo limpió todo.
- Tu mamá te pregunta cuánto tiempo llevas viendo televisión y ya llevas el tiempo permitido, pero tu programa favorito está a punto de empezar.
- Tu hermana está muy enojada y te pregunta si tú te pusiste su abrigo nuevo, y tú te lo pusiste.
- Tu mamá te pregunta dónde has estado. Se suponía que te quedarías en el patio de la casa, pero no lo hiciste.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**

Lección 13 Cómo Enfrentarse la Presión de los Pares

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a decirles "no" a sus compañeros, o pares. *Los pares* son los amigos y otros muchachos de la misma edad.

(Muestre la fotografía.) Reymundo (a la izquierda) ha sido buen amigo de sus vecinos, Luis, Pedro, y Trahn, durante mucho tiempo. Luis, Pedro y Trahn han decidido que no les cae bien un muchacho de otra cuadra porque el muchacho les ha dado apodos. Quieren pintar con pintura de aerosol la puerta del garaje en la casa del muchacho, como una advertencia. Quieren que Reymundo vaya con ellos. Si no lo hace, dicen que no es uno de ellos.

1. ¿Cómo crees que Raymundo se siente? (Confundido, enojado porque lo están presionando; temeroso de las consecuencias; entusiasmado por la actividad.)

2. ¿Es justo presionar a Raymundo para que haga algo que no quiere hacer? (No, no es justo, y no es una muestra de amistad.)

El primer paso para lidiar con la *presión de los pares* (o de grupo) es decidir si lo que nuestros amigos quieren que hagas es seguro, va contra alguna ley o regla, o es algo que tú no quieres hacer.

3. ¿Qué podría pasar si pintan el garaje con aerosol? (Los podrían pillar, verse en dificultades, perder la confianza de sus padres, meterse en un pleito.)

4. ¿Cuáles son algunas soluciones que Reymundo podría sugerir para resolver el problema de los apodos? (Decirle al muchacho cómo se sienten; conocer mejor al muchacho; ignorar los apodos)

5. ¿Qué podría decirle Reymundo a sus amigos? (Decirles que "no" y darles sus razones.)

6. ¿Qué pasa si los amigos de Reymundo continuan presionándolo para que pinten el garaje? (Repita su negativa y sus sugerencias; irse.)

Vamos a escribir los pasos para enfrentar la presión de los pares... (Guíe a los alumnos en el desarrollo de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir si lo que los amigos quieren que hagas es seguro, o si es algo que va contra la ley o las reglas, o es algo que tú no quieres hacer.**
2. **Pararte derecho/a, mirarlos a los ojos y decirles que "no" con firmeza.**
3. **Decirles por qué no.**
4. **Pensar en alguna otra cosa que puedan hacer en cambio.**

(Unidad II, Lección 13)

Dramatizaciones

Yo voy a modelar a Reymundo resistiéndose a la presión de los pares. Luego ustedes van a representar el papel.

La/El maestra/o sirve de modelo: Reymundo...
1. diciéndose a sí mismo, "Esto sería desfigurar la propiedad. Es en contra de la ley."
2. diciéndole "no" a sus amigos.
3. diciendo, "Esto es en contra de la ley. Podríamos meternos en dificultades serias.
4. En vez de hacer esto, vamos a hablar con el muchacho acerca del problema."

(Después de la dramatización pregunte, "¿Qué tal lo hice? ¿Seguí los pasos para manejar la presión de los pares.")

Dramatizaciones de los alumnos: Hay unos muchachos que quieren que tú...
- te metas al clóset de tus papás y saques ropa vieja y joyas.
- ayudes a un/a amigo/a a hacer trampa en un examen.
- vayas en el carro con un/a amigo/a y su hermano adolescente, quien no tiene licencia para conducir.
- recibas unos/as amigos/as en tu casa después de clases, cuando no hay adultos y no se permite entrar a nadie ajeno a la familia.
- hagas llamadas telefónicas para molestar a la gente.
- bebas cerveza/uses drogas.
- corres sobre el lago congelado.
- te subas a un árbol peligroso para rescatar el "frisbee."
- permitas a un/a amigo/a llevarse la cinta nueva de tu hermano/a.
- pidas a un desconocido que te lleve en su carro.
- robes dulces de la tienda.
- faltes a la escuela sin permiso.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**
Lección 14 Cómo Manejar los Chismes

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a manejar los *chismes*.

1. ¿Qué es el chisme? (Rumores; plática, a menudo peyorativa, que se hace a espaldas de alguien.)

(Muestre la fotografía.) Tracy (sentada a la derecha) empieza a contarle a Anita (a la izquierda) y sus amigas que Jennifer, otra alumna, es mala y egoísta porque no le devolvió el libro de Tracy. A Anita le cae bien Jennifer, pero no sabe qué hacer cuando Tracy dice estas cosas de ella. Anita tiene ganas de quedarse callada.

2. ¿Cómo crees que se siente Anita? (Confundida, incómoda.)

3. ¿Qué efectos puede tener el silencio de Anita en esta situación? (Quedarse callada puede ser interpretado falsamente como que ella está de acuerdo.)

El silencio puede tener el efecto de *hacerse cómplice* del chisme. *Hacerse cómplice* significa pasar por alto o aceptar sin protesta. Al no tomar una decisión y permanecer en silencio, Anita está aceptando el chisme.

4. ¿Qué otra cosa podría hacer Anita en esta situación? (Decirle a la maestra; decirle a Tracy que no quiere escuchar sus chismes; decirle a Jennifer lo que dijo Tracy.)

5. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

Anita decide decirle algo a Tracy. Ella dice, "Tracy, *yo me siento* incómoda *cuando* tú dices cosas de Jennifer. Ella es amiga mía. ¿Le has dicho a Jennifer lo que sientes?" Esto hace que Tracy deje de chismear y piense acerca del problema. Entonces Anita le ayuda a Tracy a pensar en soluciones a su problema con Jennifer.

6. ¿Qué podría haber hecho Anita si su solución no hubiera funcionado y Tracy hubiera seguido con los chismes? (Decirle que ella no escucha chismes; irse y rehusar escucharlos.)

7. ¿Qué tiene de malo el chisme? (Lastima los sentimientos; crea desconfianza; agrava los problemas; una opinión personal se toma verdad, injustamente)

Vamos a escribir los pasos para manejar los chismes... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Decidir si lo que la persona está diciendo es un chisme.**
2. **Rehusar escuchar, diciendo, "¿Le has dicho a _____ lo que sientes?"**
3. **Ayudar a la persona a pensar en soluciones para su problema.**
4. **Si esto no funciona, irse.**

(Unidad II, Lección 14)

Dramatizaciones

Hoy ustedes mismos van a inventar sus propias dramatizaciones. Escojan a un/a compañero/a. Uno de ustedes va a empezar un chisme acerca de un/a amigo/a imaginario/a. El otro va a tratar de detener el chisme y ayudar a resolver el problema. Primero yo voy a modelar a Anita manejando el chisme de Tracy:

La/El maestra/o sirve de modelo: Anita...
1. **dice a sí misma, "creo que esto es un chisme."**
2. **dice a Tracy, "Yo me siento incómoda cuando hablas así de Jennifer. Ella es mi amiga. ¿Tú le has dicho lo que sientes?"**
3. **dice "Tal vez podrías pedirle que te comprara un libro nuevo."**
4. **(Si Tracy siga chismeando), "Yo no escucho chismes," y se va caminando.**

(Después de la dramatización pregúntele a los alumnos, "¿Qué tal lo hice? ¿Seguí los pasos para manejar el chisme?")

Dramatizaciones de los alumnos: (Los alumnos inventan sus propias dramatizaciones. Vea arriba.)

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**

Lección 15 Cómo Resistir la Tentación de Hacer Trampa

Cuento y Diálogo

En la lección de hoy van a aprender a resistir la *tentación* de hacer *trampa*.

(Muestre la fotografía.) Marina tiene problemas con la ortografía. La clase está dando un exámen de ortografía muy difícil y Marina quiere sacar una calificación buena. Jeff está sentado a su lado y, generalmente, él saca calificaciones buenas. Marina se siente tentada de mirar el trabajo de Jeff.

1. ¿Cuál es el problema de Marina? (No sabe deletrear muy bien; tiene ganas de hacer trampa.)

2. ¿Qué podría pasar si Marina hace trampa? (Se puede sentir culpable y decepcionada consigo misma; decepcionar a otros; verse en dificultades; perder la confianza de otros; sacar una buena calificación.)

3. ¿En qué forma puede Marina resistir la tentación de hacer trampa? (Pensando en las consecuencias de hacer trampa; diciéndose cosas positivas a sí misma; pensar en otras soluciones a su problema.)

4. ¿Cuáles son algunas de las cosas positivas que Marina podría decirse a sí misma para evitar hacer trampa? ("Tú puedes hacerlo sola. No vale la pena hacer trampa.")

5. Cuáles son algunas de las otras soluciones al problema que tiene Marina con la ortografía? (Practicar más; pedirle ayuda a la/el maestra/o y/o sus padres.)

Vamos a escribir los pasos para resistir la tentación de hacer trampa. (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de las habilidades. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Pensar en las consecuencias de hacer trampa.**
2. **Decirte a sí mismo/a. ("Soy honesto/a." "No voy a hacer trampa.")**
3. **Resolver el problema.**

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad II, Lección 15)

Dramatizaciones

Yo voy a modelar a Marina resistiéndo a la tentación de hacer trampa y resolviendo su problema con la ortografía de alguna otra manera. Después, ustedes van a dramatizar algunas situaciones en las que se sienten tentados a hacer trampa.

La/El maestra/o sirve de modelo: Marina resiste la tentación de hacer trampa, diciendo...

1. **"Si hago trampa me puedo ver en dificultades, otros perderán la confianza en mí, y voy a sacar una calificación que no merezco.**
2. **Soy una persona honesta; no vale la pena hacer trampa.**
3. **Podría pedirle a la/el maestra/o o a mis padres que me ayuden con mi ortografía, practicar por mi cuenta, o simplemente darme por vencida. Si le pido ayuda a la maestra, probablemente me ayude. Si me doy por vencida, voy a sentirme decepcionada conmigo misma. Ya he intentando practicar por mi cuenta y no funcionó. Creo que le voy a pedir ayuda a mi maestra/o."**

(Después de la dramatización pregúntele a los alumnos, "¿Qué tal lo hice? ¿Seguí los pasos para resistir la tentación de hacer trampa?")

Dramatizaciones de los alumnos: Resiste la tentación de...

- escribir un informe de libro por un/a amigo/a.
- guardar el cambio adicional que te dieron en la tienda equivocadamente.
- tomar un atajo cuando el/la maestro/a dijo correr alrededor de la escuela.
- hacer trampa en un examen de matemáticas.
- copiar un informe que hizo tu hermana mayor algunos años atrás.
- echar votos de más en las elecciones de la clase.

UNIDAD II **CONTROL DE LOS IMPULSOS**

Lección 16 Cómo Fijar Metas

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a fijar *metas* y diseñar los pasos para alcanzarlas.

(Muestre la fotografía.) Miguel es muy tímido. El empezó a ir a una escuela nueva en el otoño; ya es diciembre, pero todavía no ha hecho amistades. Durante las vacaciones de invierno Miguel decide que se va a ingeniar alguna forma de hacer amistades.

1. ¿Qué es una meta? (Un objetivo; algo que quieres lograr.)

2. ¿Cuál es una meta que Miguel podría fijarse para sí mismo; y cuándo debería él alcanzar esa meta? (Enfatice las metas realistas, como tener dos amigos nuevos para cuando lleguen las vacaciones de primavera; en vez de fijarse metas poco realistas, como hacer amistad con todo el mundo en la clase.)

Después de que Miguel ha fijado su meta, necesita crear los pasos para alcanzar esa meta. Los pasos deben ir en el orden que uno los va a hacer.

3. ¿Cuál es la primera cosa que Miguel podría hacer para encaminarse hacia su meta? ¿La segunda? ¿La tercera? ¿La cuarta? Etc. (Escojer a alguien que le gustaría conocer; entablar conversación; invitarlo a su casa; etc.)

4. ¿Cómo podría saber Miguel si ha alcanzado su meta?

5. ¿Qué pasa si Miguel sigue sus pasos durante un tiempo pero no parecen dar buenos resultados? (Necesita pensar por qué sus pasos para alcanzar la meta no están funcionando y entonces revisarlos.)

(Unidad II, Lección 16)

Actividad: Fijar una Meta

Quisiera que todos piensen en alguna meta personal que quieran fijarse. Algunos ejemplos de metas personales son: mejorar su trabajo en la escuela; mejorar en algún pasatiempo o deporte; conocer mejor a alguien o hacer una nueva amistad; llevarse mejor con un/a hermano/a; no pelear en el patio de recreo, etc. Esta debe ser una meta que se pueda alcanzar en dos semanas, de modo que no debe ser muy dificil. Después de haber anotado sus metas, escriban por lo menos tres pasos que van a dar hacia esa meta. En el transcurso de las proximas dos semanas yo voy a estar en contacto con ustedes varias veces para cotejar el progreso que hayan hecho hacia su meta.

UNIDAD II **CONTROL DE IMPULSOS**
Lección 2* Cómo Reconocer los Impulsos

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a reconocer las diferencias entre tomar acción sobre la base de sus sentimientos, sin pensar un problema cuidadosamente (se le llama actuar por impulso), y tomar acción luego de haber considerado las posibles soluciones y consecuencias.

(Muestre la fotografía). Cisco y Joaquín no se llevan muy bien porque a los dos les gusta ser el primero en todo. Joaquín y Cisco van de camino a una asamblea. Cisco entra corriendo al auditorio para tomar el mejor asiento y accidentalmente tumba a Joaquín al piso.

1. ¿Cómo crees que se siente Joaquín? (Dolido, enojado, sorprendido.) ¿Por qué? (Porque lo han tumbado al piso; tal vez él piensa que Cisco lo tumbó a propósito o estaba tratando de llegar antes que él a la asamblea.)

2. ¿Crees tú que Cisco tuvo la intención de tumbar a Joaquín? (Probablemente no. Repase las diferencias entre acciones intencionales y no intencionales.)

Los impulsos son acciones repentinas o reacciones que tienes o deseas tener. Los impulsos generalmente son lo primero que nos viene la mente. Las acciones impulsivas se hacen sin pensar bien el problema. Algunos impulsos, como evadir un auto que está patinando, son buenos, pero muchas acciones impulsivas causan problemas.

3. ¿Cuál es un impulso que Joaquín pudo haber tenido después de que Cisco lo tumbara? (Pegarle, gritarle, etc.)

4. ¿_____ (impulso que sugiera la clase) _____ sería algo bueno en esta situación? ¿Por qué sí o por qué no? (Nota: Fomente el ofrecimiento de muchas consecuencias.)

Es importante detenerse a pensar en una situación, en luigar de actuar con rapidez sobre los sentimientos. Los sentimientos están muy bien, pero algunas acciones no.

5. ¿Cuáles son algunas de las otras cosas que Joaquín podría hacer? (Decirle al/a la maestro/a; decirle a Cisco usando un mensaje con "yo." Practique.)

Hoy discutimos los impulsos, las reacciones repentinas que tenemos antes situaciones problemáticas. Aprendimos que los sentimientos están bien, pero que algunas acciones no.

* (Este Lección es de la Primera Edición.)

(Unidad II, Lección 2)

Actividad

Piensa en alguna ocasión en que hayas sentido una emoción muy fuerte y hayas tenido el impulso de hacer o decir algo. Dile a la persona que está sentada a tu lado, 1) qué sentiste, 2) qué querías hacer (impulso), y 3) lo que en realidad hiciste. (Después de compartir con los vecinos, pida varios ejemplos para compartir con el resto del grupo.)

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**

Lección 1 Introducción al Manejo del Enojo

Cuento y Diálogo

Durante las próximas semanas van a aprender lo que deben hacer cuando se enojen. (Señale el Paso #1 en el cartel.) Para aprender cómo calmarse necesitan saber cuándo están enojados.

(Muestre la fotografía.) Esta es una fotografía de Andrés.

1. ¿Cómo pueden darse cuenta que Andrés está enojado? (Cejas entrelazadas, frente arrugada, dientes apretados, puños apretados, hombros encojidos.)

Nuestros cuerpos nos dicen cuando estamos enojados. Estas son las *señales de enojo.*

2. ¿Qué sensaciones o sentimientos tiene tu cuerpo cuando estás enojado/a? (Anote las sugerencias de los alumnos en el cartel en blanco: les puede doler la cabeza; un nudo en el estómago; pies fríos o calientes; tensión; puños o dientes apretados; hombros encojidos; el corazón late rápido; falta de aire.)

3. ¿Cómo actúan las personas a veces cuando están enojadas? (Pateando al caminar; tiran cosas; rompen cosas, empiezan a pelear, gritan, insultan, etc.)

Todo el mundo siente enojo alguna vez. Sentir enojo no es *malo,* pero la forma en que *actúas* cuando estás enojado es muy importante. *No* está bien herir a alguien cuando estás enojado.

4. ¿Por qué no está bien el comportamiento de enojo? (A veces, las personas enojadas dicen o hacen cosas que hieren a otras personas o cosas. El comportamiento de enojo no resuelve el problema; generalmente lo empeora.)

5. Cuéntesnos de alguna vez que hayas estado enojado/a. ¿Cómo se sintió tu cuerpo? ¿Cómo actuaste?

Hoy aprendieron a conocer cuándo están enojados, reconociendo las señales de enojo en sus cuerpos. Mañana van a aprender qué es lo que puede hacerles enojar.

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad III, Lección 1)

Actividad: Señales de Enojo

Junto con tu compañero/a, quiero que ahora hagan una lista de las situaciones que les provocan enojo a uno de ustedes, o a los dos. Discutan entre ustedes las señales de enojo que han sentido en estas situaciones. Guarden sus listas para discutirlas durante la próxima lección.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**

Lección 2 Mecanismos Activadores del Enojo

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a reconocer lo que causa enojo.

(Muestre la fotografía.) Cisco está corriendo hacia el gimnasio para ser el primero en llegar. Accidentalmente hace que Jake se caiga.

1. ¿Cómo crees que se siente Jake? (Enojado.)

2. ¿Qué provocó el enojo de Jake? (Que lo empujaran.)

Las cosas que hace la gente y que nos hacen enojar se llaman *activadores*. Para Jake, el hecho que Cisco lo empujara fue un activador de su enojo. Empujar, morder, y poner apodos son otros activadores que nos pueden causan enojo.

3. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hace la gente que te puedan causar enojo? (Nota: Anote los activadores en el cartel.)

Hay otro tipo de activador que nos puede causan enojo. Son las palabras de enojo que nos decimos a nosotros mismos después que alguien nos hace algo que no nos gusta. (Escriba "palabras de enojo" en el cartel.)

Después de que Jake se cae, él se dice a sí mismo, "¡Esa rata! ¡Me tumbó! ¡Quiere llegar antes que yo al gimnasio!"

4. ¿Qué hizo Jake para causarse enojo aún más? (Se dijo palabras de enojo a sí mismo.)

5. ¿Qué piensas que podría pasar ahora? (A lo mejor se pelean. Se van a meter en problemas.)

Hoy aprendieron a reconocer los activadores, las cosas que los causan enojo. Mañana van a aprender cómo calmarse cuando estén enojados. Piensen en algunas de las maneras en que Jake se puede calmar en este cuento, y lo discutiremos la próxima vez.

(Unidad III, Lección 2)

Dramatizaciones

Con tu compañero/a de la lección anterior, inventen un drama en el que uno de ustedes, o los dos, se comportan con enojo por alguna cosa. Asegúrense de incluir los activadores, como por ejemplo no devolver un libro prestado, y decir a sí mismos, "¡Ahí viene otra vez ese/a chico/a, que me hace enojar tanto!" Usen la lista que hicieron durante la lección pasada. El resto de la clase va a adivinar cuáles son los activadores en cada una de las dramatizaciones. *No* incluyan acciones peligrosas en sus dramatizaciones. Cuando yo diga "quietos," dejen de actuar.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 3 Relajación

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a *calmarse* cuando se sientan enojados.

(Muestre la fotografía; esta fotografía es similar a la de la Lección #2.)

1. ¿Qué pasó en la lección de ayer? (Cisco tumbó a Jake accidentalmente en el camino al gimnasio, y Jake se enojó.)

Hay varias cosas que Jake puede hacer para *calmarse y relajarse*. (Señale el Paso #2 en el cartel.) El puede hacer una o más de las cosas siguientes:
1. Respira profundamente tres veces.
2. Cuenta lentamente al revés.
3. Piensa en cosas agradables.

Vamos a practicar primero la respiración profunda repetida tres veces. Tomes aire despacio y déjeslo salir despacio. Piensas en algo que te causa sentir muy enojado/a y todos juntos vamos a respirar profundamente tres veces.

Ahora vamos a practicar a contar lentamente al revés, empezando con el cinco. Si estás extremadamente enojados puedes empezar a contar desde el diez, si lo deseas. Otra vez, vuelvas a pensar en algo que los causa enojar y todos juntos vamos a contar del cinco hacia atrás.

Pensar en cosas agradables funciona bien cuando piensas que puedes surgir una situación que va a provocar enojo, como cuando ves a alguien con quien no te llevas bien, que viene caminando hacia tú. Pensar en cosas agradables también funciona bien cuando estás enojado y tienes tiempo de estar a solas, como cuando te hacen ir a tu cuarto castigado.

Algunas de las cosas que me hacen sentir relajado/a cuando pienso en ellas son... (comparta sus experiencias propias o diga "estar acostado/a en la playa, escuchar las olas del mar, o escuchar música suave.")

2. ¿Cuáles son algunos pensamientos agradables que los podrías relajar? (Si a los alumnos les es difícil , sugiera, "acostarme en un campo de flores, escuchar un cuento; recibir un abrazo; abrazar a un muñeco de peluche, ir de pesca.")

A veces podría ser necesario *tomarse el tiempo* para hacer estos pasos.

3. ¿Qué es tomarse el tiempo? (Alejarnos de la persona o cosa que nos hizo enojar, para poder calmarse.)

4. ¿Qué es lo que pasa generalmente después de *tomarse el tiempo?* (Hablas con la otra persona acerca del problema.)

5. A veces es muy difícil calmarte cuando estás enojado. ¿Cuáles son algunas formas positivas de usar la energía del enojo y calmarte? (Correr en una pista; ir a un lugar especial y privado para estar a solas.)

Hoy aprendieron a calmarse cuando están enojados, las respirando

profundamente tres veces, contando lentamente al revés, y pensando cosas agradables. De ahora en adelante, les voy a pedir que hagan estas cosas cuando se sientan enojados. (Señale la última línea en Paso #2 del cartel.) En su próxima lección van a prender cómo hablarse a sí mismos para ayudar a calmarse.

Actividad: Imaginaciones Guiadas

Yo les voy a ayudar a pensar en algunas cosas agradables que inducen la relajación. Quiero que pongan la cabeza sobre el escritorio y cierren los ojos. Después vamos a hablar acerca de lo que han sentido. (Lea una o más de las selecciones siguientes lentamente.)

a) Caminas por un bosque silencioso. Los rayos del sol pasan por entre las hojas que te rodean. El aire está tranquilo y muy tibio. Lo único que puedes escuchar es el canto de los pájaros en los árboles a la distancia. Te acuestas en una cama blanda de musgo y helechos. Cierras los ojos y te sientes fluir con el arroyo que corre en las cercanías. Todo tu cuerpo se relaja mientras te duermes.

b) Lleva tres días nevando. Has pasado todo el día jugando en la nieve, deslisándote sobre cartones y llantas viejas por las calles cerradas. Estás exhausto/a y de buen humor. Después de un baño caliente te acurrucas en una cobija suavecita, al lado de un radiador (una chimenea encendida). El único sonido es el viento silbando afuera. Cierras los ojos mientras alguien te lee uno de tus cuentos favoritos. Te sientes calientito/a, cómodo/a, y relajado/a.

c) Estás en el parque de la ciudad recostado/a sobre el césped, después de haber jugado un partido de baloncesto que duró dos horas. Está acalorado/a y sudoroso/a, pero relajado/a después de tanto ejercicio. Ya es tarde en la tarde. Los ruidos de la ciudad parecen muy lejanos. Escuchas el sonido distante de la risa de niños pequeños jugando y el sonido leve de una música. Te vas quedando dormido/a.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 4 Hablarse a Sí Mismo

Cuento y Diálogo

Además de respirar profundamente, contar lentamente al revés, y pensar en cosas agradables, también pueden hablarse a sí mismos para ayudar a calmarse cuando estén enojados.

(Muestre la fotografía.) Cindy (a la izquierda) está en la fila del almuerzo. Amy se pone delante de Cindy para estar junto a su amiga. Cindy siente que empieza a enojarse. Respira profundamente tres veces y se dice a sí misma, "Necesito tranquilizarme. Yo puedo pensar esto bien."

1. ¿Qué activó el enojo de Cindy? (Amy se coló en la fila delante de ella.)

2. (Señale el Paso #1 para el manejo del enojo.) ¿Cómo podía darse cuenta Cindy que estaba enojada? (Seguramente sintió frío o calor, tenía un nudo en el estómago, sentía tensión en el rostro, los dientes o los puños apretados, etc.)

3. (Señale el Paso #2 para el manejo del enojo.) ¿Qué hizo Cindy para frenar su enojo? (Respiró profundamente tres veces y se dijo a sí misma que se tranquilizara.)

Al decirse a sí misma "Tranquilízate," Cindy estaba usando la técnica de *hablarse a sí misma. Hablarse a sí mismo* es cualquier cosa que te dices para no enojarte. Los atletas se hablan a sí mismos para poder concentrarse. Se dicen cosas como "Apunta derecho;" "Fíjate en la pelota;" "Tú puedes hacerlo;" etc.

4. ¿Cuáles son algunas de las otras cosas que ella podría hacer o decirse a sí misma para ayudarse a mantenerse calmada? (Contar al revés, pensar en cosas agradables; decir, "Tranquilízate," "Toma las cosas con calma," etc.)

5. ¿Qué pasaría si Cindy se dijera "¡Esa tonta se me coló!"; ¿es ese un buen ejemplo de lo que nos podemos decir a nosotros mismos? (No.) ¿Por qué? (Es un activador del enojo; probablemente se va a enojar aún más.)

(Señale el Paso #3 de manejo del enojo.) Después de calmarte, el siguiente paso es pensar en la forma en que vas a resolver el problema que causaste enojo.

6. Después de que Cindy se calme, ¿qué puede hacer para resolver su problema? (Decirle a Amy tranquilamente que ella estaba ahí primero; buscar ayuda del/de la maestro/a; ponerse delante de Amy o sacarla de la fila a la fuerza.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe cada solución haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

8. ¿Cuál solución crees tú que Cindy debería escojer?

Hoy han aprendido a hablarse a sí mismos para calmarse.

(Unidad III, Lección 4)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones que los pueden causan enojo. Primeramente yo voy a modelar a Cindy calmándose y resolviendo el problema usando los pasos para el manejo del enojo.

La/El maestra/o sirve de modelo: Cindy...

1. **enojándose mientras Amy se le cuela en la fila delante de ella;**
2. **respirando profundamente y contando al revés lentamente, diciéndose a sí misma "cálmate—tómalo con calma;"**
3. **pensando en voz alta y diciéndo, "*¿Cuáles son algunas soluciones*? Yo podría decírselo al/a la maestro/a. Podría decirle a Amy que yo estaba aquí primero. Podría empujarla o ponerme por delante. ¿Qué podría pasar si yo le digo al/a maestro/a? *¿Es segura?...* (Evalúe cada una de las soluciones *preguntando y contestando* las cuatro preguntas de evaluación.) Creo que le voy a decir que se coló en la fila" y decirle luego a Amy, "Amy, yo estaba aquí primero; tienes que irte al final de la fila."**

Dramatizaciones de los alumnos:

- Un/a amigo/a te arrebata una fotografía mientras la estás mirando.
- Tu hermano/a se pone a rebuscar en tus cajones.
- Un/a compañero/a de clases te toma algo prestado y no lo devuelve.
- Un/a niño/a te pone un apodo ofensivo.
- Alguien te amarra los cordones de los zapatos y te hace caer.
- Un/a amigo/a te dice algo que te hace sentir mal.
- Un/a compañero/a de clases copia tu trabajo.
- Un/a compañero/a de clases trata de llegar primero a los equipos de deportes durante el recreo.
- Un/a amigo/a está corriendo chismes acerca de ti.
- Un/a compañero/a de clases pisa constantemente los talones de tus zapatos.
- Un/a amigo/a te imita constantemente (repitiendo todo lo que tú dices.)
- Un/a compañero/a de clases se tropieza contigo y no te pide disculpas.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 5 Reflexión

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a pensar en la forma que han actuado al estar enojados.

(Muestre la fotografía.) Kimo está pensando en una conversación que tuvo con su mejor amigo, Ron. Ron le pidió prestada su bicicleta y se la devolvió con una llanta desinflada. Kimo estuvo enojado con él todo el día. Finalmente, Kimo respiró profundo y se dijo a sí mismo, "No es gran cosa, yo puedo manejar el asunto." Entonces, le dijo a Ron lo que sentía, "Me siento lastimado cuando alguien me pide algo prestado y me lo devuelve roto." Ron le dijo que lo sentía y ofreció arreglarle la llanta.

Es importante pensar después acerca del problema que uno tuvo. A esto se le llama *reflexión.* (Señale el Paso #4 para el manejo del enojo y haga las preguntas siguientes.)

1. ¿Qué provocó el enojo de Kimo? (Ron le había llevado prestada su bicicleta y se la devolvió con una llanta desinflada)

2. ¿Qué hizo Kimo cuando sintió que se estaba enojando? (Respiró profundamente tres veces; se habló a sí mismo; y le dijo a su amigo cómo se sentía, con un mensaje "yo.")

3. ¿Qué dío resultados? (Disminuir su enojo y decirle a Ron lo que sentía.)

4. ¿Qué podría haber hecho diferente? (Decirle a Ron cómo se sentía, en seguida.)

5. ¿Por qué está Kimo pensando en todo eso ahora? (Porque está satisfecho que la solución funcionó; él quiere aprender de la situación.)

6. ¿Qué hubiera pasado si la solución de Kimo no hubiera funcionado o él no hubiera estado satisfecho con la solución? (Aún así podría pensarlo para descubrir por qué su solución no funcionó y qué podría diferente.)

Después de haber resuelto el problema, es importante preguntarte a tí mismo si hiciste un buen trabajo, y si es así, recompensarte por eso.

7. ¿Qué puede decirse a sí mismo Kimo, o cómo puede recompensarse ahora que ha resuelto tan bien el problema? (Decirse, "Hice un buen trabajo"; regalarse algo especial; hacer alguna actividad especial.)

8. ¿Alguna vez te dices a tí mismo que has hecho un buen trabajo? ¿Qué otras cosas haces para recompensarte por algo bien hecho?

Después de haber estado enojado con alguien, o por algo, es importante reflexionar más tarde al respecto, como lo hizo Kimo. Vamos a repasar otra vez las seis preguntas que se pueden hacer ustedes mismos. (Señale las preguntas en el cartel a medida que las vaya leyendo.)

1. ¿Qué me enojó?
2. ¿Qué hice?
3. ¿Qué dío resultados?
4. ¿Qué fue lo que no dío resultados?
5. ¿Qué haría diferente la próxima vez?
6. ¿Hice un buen trabajo?

(Unidad III, Lección 5)

Actividad o Tarea para la Casa

Pienses en alguna ocasión en que estuviste muy enojado/a. Contestes las preguntas en el Paso #4.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 6* Cómo Enfrentar las Burlas

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a enfrentar las burlas. *Las burlas* son palabras o acciones que tienen el propósito de avergonzar o contestar mordazmente a alguien.

(Muestre la fotografía.) Antonio y Bruno viven en la misma cuadra. Bruno sigue a Antonio y a sus amigos constantemente, y se burla de ellos. Hoy, mientras Antonio va a su clase de música, Bruno le dice, "Sólo las niñas tocan la flauta."

1. ¿Cuál es el problema? (Se está burlando de Antonio, le está tomando el pelo, lo está ridiculizando, está *abusando* de él.)

2. ¿Cómo crees que se siente Antonio? (Enojado, avergonzado, triste, herido.)

Antonio se siente tan enojado que podría pegarle a Bruno.

3. ¿Qué puede hacer Antonio para calmarse? (Respirar profundamente tres veces, contar al revés, pensar en cosas agradables y/o hablarse a sí mismo.)

4. ¿Qué puede hacer Antonio respecto al problema? (Ignorar a Bruno; decirle lo que siente; decirle a sus padres o algún otro adulto; seguir una ruta distinta para llegar a su casa; llorar; insultar a Bruno.)

5. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

Antonio decide ignorar a Bruno, pero Bruno sigue molestándolo. Antonio cambia a otra solución. Le dice a Bruno lo que siente y le pide que deje de molestarlo.

6. ¿Qué podría decir Antonio y cómo debería decirlo? "Me siento enojado cuando tú te burlas de mí. Quiero que dejes de hacerlo." (Nota: Discuta el uso de una voz y postura corporal firmes.)

7. Si Bruno lo sigue molestando, ¿a quién puede pedirle ayuda Antonio? (Padres, vecinos, amigos adultos.)

8. ¿Por qué crees que Bruno amedrenta a Anton? (Quizás no tiene amigos y no sabe cómo hacer amistad; Bruce podría ser amendrentado por otra gente.)

Vamos a escribir en el cartel los pasos para enfrentar las burlas:

1. **Calmarte.**
2. **Ignorar a la persona o irte.**
3. **Decirle a la persona lo que sientes y que deje de hacerlo, si el #2 no funciona.**
4. **Buscar ayuda (si es necesario).**

* (Corresponde a la Lección Nº 7 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 6)

Dramatizaciones

Van a dramatizar situaciones en las que alguien se burla de ustedes. Primero yo voy a modelar a Antonio enfrentándose a la burla y manejando su enojo:

La/El maestra/o sirve de modelo: Antonio...

1. **respirando profundamente tres veces, contando al revés lentamente, diciéndose cosas positivas, como "Tranquilízate. Yo puedo manejar esta situación."**
2. **ignorando a Bruno.**
3. **diciéndole, "Me siento enojado cuando te burlas de mí. Quiero que dejes de hacerlo," cuando ignorarlo no da resultados.**

(Después de la dramatización pregúntele a los alumnos, "¿Cómo lo hice? ¿Sigué los pasos para enfrentar las burlas?")

Dramatizaciones de los alumnos: (En las dramatizaciones que contienen un papel negativo, asegúrese de que los alumnos cambian de papeles para evitar que los mismos alumnos dramatizen siempre el comportamiento negativo.)

- Tu amigo/a se burla de tu nuevo recorte de cabello.
- Un/a compañero/a de clases se ríe de tus zapatos.
- Un/a compañero/a dice que eres un/a miedoso/a.
- Un/a niño/a te dice que le des tu dinero del almuerzo durante el recreo.
- Un/a amigo/a inventa nombres chistosos con tu nombre.
- Un/a niño/a mayor te sigue a todas partes durante el recreo.
- Dos niños/as en el patio de la escuela te señalan con el dedo y se rien constantemente
- Un/a compañero/a de clases dice que tú eres estúpido/a.
- Un/a compañero/a de clases repite todo lo que tú dices para molestarte.
- Un/a niño/a en el patio de la escuela te dice que eres un bebé.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 7* Cómo Enfrentar las Críticas

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a enfrentar las *críticas*.

1. ¿Qué es una crítica y cómo se diferencia de una burla? (Una crítica es cuando alguien encuentra fallas en lo que haces o dices y te dice lo que piensa estás haciendo mal. Burlas son palabras o actos cuya intención es avergonzarte.)

(Muestre la fotografía.) El padre de Crystal le dice que ella no ha terminando sus quehaceres en el patio de la casa últimamente. Le dice que ella tiene que hacer su parte.

2. ¿Cómo crees que se siente Crystal cuando su padre la critica? (Enojada, avergonzada, triste.)

3. ¿Qué puede decirse Crystal a sí misma para mantener una buena actitud? ("Quédate tranquila;" "Necesito considerar lo que él está diciendo;" "Sigue tratando.")

Cuando alguien los critica, es importante pensar acerca de lo que la persona ha dicho y por qué lo ha dicho.

4. ¿Por qué piensas que el padre de Crystal le dijo eso a ella? (Para ayudarla a desarrollar buenos hábitos; para que la casa funcione con mayor eficiencia, con todos haciendo sus tareas asignadas.)

5. ¿Qué podría hacer Crystal ahora? (Llorar o hacer un berrinche; pedir disculpas; esforzarse con más ahínco; averigüar cuáles son las expectativas de él; negociar sus quehaceres con su padre.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver el problema.)

7. ¿Qué piensas que Crystal debería hacer ?

La crítica puede ser de ayuda, pero hay veces en que no. Algunas veces la gente nos critica y nosotros no estamos de acuerdo.

8. ¿Qué hubiera pasado si Crystal hubiera hecho sus quehaceres pero su padre le dijera que no es así? (Ella podría decirle a su papá, en tono cordial, lo duro que ha trabajado y luego preguntarle cómo podría mejorar su trabajo.)

Vamos a escribir en un cartel los pasos para enfrentar las críticas... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos para esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarte.**
2. **Pensar en lo que dijo la persona y decidir si lo que la persona dijo es cierto.**
3. **Decidir qué hacer: explicar o pedir disculpas, o decir lo que vas a hacer para mejorar la situación.**
4. **Ver si has mejorado.**

* (Corresponde a la Lección Nº 8 de la Primera Edición.)

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad III, Lección 7)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar situaciones en las que alguien nos critica. Primero voy a modelar a Crystal enfrentando la crítica de su padre.

La/El maestra/o sirve de modelo: Crystal...
1. **respirando profundamente tres veces;**
2. **pensando en lo que le dijo su padre y diciendo, "Supongo que tiene razón; yo no he estado ayudando"; y**
3. **pidiéndo disculpas, diciendo, "Lo siento. Voy a trabajar más duro. ¿Puedes enseñarme cómo quieres que lo haga?"**

Dramatizaciones de los alumnos: Hagan cuenta que la crítica es cierta. Luego cambien los papeles y hagan cuenta que la crítica no es cierta.

Tu maestro/a te dice:
- tu caligrafía necesita más práctica.
- tu escritorio está desordenado.
- hablas fuera de turno en la clase.

Tus padres te dicen:
- tu cuarto siempre está desordenado.
- tú no nos dices a dónde vas.
- haces demasiado ruido.

Tu amigo/a te dice:
- tú no eres justa cuando juegas.
- tú no compartes tus cosas.
- nunca devuelves las cosas que pides prestadas.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**

Lección 8* Qué Hacer Cuando Nos Excluyen

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender qué hacer cuando se sienten *excluídos.*

(Muestre la fotografía.) Durante el recreo, Maureen (a la izquierda) se unió a un grupo de niñas , con quienes acaba de entablar amistad. Están planeando un fiesta con alojada este fin de semana. Maureen quiere que la inviten, pero las otras niñas están ocupadas hablando acerca de las comidas que quieren que llevar.

1. ¿Cuál es el problema? (Maureen parece estar excluída de la fiesta.)

2. ¿Cómo crees que Maureen se siente ? (Enojada, decepcionada, triste, dolida.)

3. ¿Qué puede hacer Maureen si está enojada? (Respirar profundamente tres veces; contar lentamente al revés; pensar en cosas agradables; hablarse a sí misma.)

4. ¿Por qué no habrán invitado a Maureen a la fiesta? (Podría ser que la ignoren sin darse cuenta; las demás niñas son tímidas o no la conocen bien; tal vez ella no sabe unirse a la conversación y hacer que la tomen en cuenta; tal vez no quieren nadie nuevo en la fiesta.)

Maureen decide que no la están excluyendo a propósito. Tal vez ellas están *asumiendo* que ella va a ir a la fiesta.

5. ¿Qué podría hacer Maureen? (Pedir que la incluyan; decirles cómo se siente; escoger otras amigas; escoger una actividad que a ella le guste realmente; enojarse y decirles que no son justas; hacer un berrinche.)

6. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

7. ¿Qué pasaría si Maureen pide que la incluyan, pero todas parecen sentirse avergonzadas y no le dicen nada? (Ella puede escoger una solución alternativa, como hacer otras amistades.)

Vamos a escribir algunos de los pasos para enfrentar el sentirse excluído/a... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarte.**
2. **Decidir si te han excluído a propósito.**
3. **Decidir qué hacer: pedir que te incluyan y/o decirle lo que sientes.**
4. **Si aún así te sientes excluída/o, busques otra cosa que hacer.**

* (Corresponde a la Lección Nº 9 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 8)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones en las alguien se siente excluído/a. Primero voy a modelar a Maureen frente al sentimiento de ser excluída.

La/El maestra/o sirve de modelo: Maureen...

1. **respirando profundamente tres veces, contando al revés lentamente y diciéndose, "yo puedo manejar esta situación."**
2. **diciéndose a sí misma, "Probablemente no me excluyen a propósito."**
3. **diciéndole a una de sus amigas, "¿Puedo ir yo también? Parece que será muy divertido."**

(Después de la dramatización pregúntele a los alumnos, "¿Qué tal lo hice? ¿Seguí los pasos para manejar el sentimiento de ser excluído?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Acabas de mudarte a la cuadra donde vives y sientes que, algunos niños que están jugando a las escondidas, te excluyen.
- Quieres sentarte a la mesa para almorzar, pero no te hacen espacio.
- Tu mejor amigo/a se va caminando a casa con otra persona.
- Dos amigos tuyos muy allegados van a ir al cine y no te han invitado.
- Dos amigos/as están hablando en un lenguaje inventado que solamente ellos/as pueden entender.
- Dos niños/as del vecindario han formado un club del cual sólo ellos/as son miembros.
- Vienen dos amigos/as a visitarte pero parecen estar jugando solamente entre ellos/as.
- Dos de tus amigos/as están conversando y no te incluyen a tí en la conversación.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 9* Repaso de las Habilidades

Cuento y Diálogo

Hoy van a repasar y practicar cómo manejar sus sentimientos de enojo.

(Muestre la fotografía.) Catalina y su amiga Janice han acordado encontrarse frente a la escuela a las 3:00 p.m., para caminar juntas a la casa. Catalina está cansada de esperar. Son ya las 3:30 y se siente enojada.

(Señale el Paso #1 para el manejo del enojo.) Nuestros cuerpos nos dicen que nos estamos enojando. Estas advertencias se llaman *señales de enojo.*

1. ¿Cómo puede darse cuenta Catalina de que se está enojando? (Puede sentir frío o calor; los puños o dientes apretados; tener un nudo en el estómago; un dolor de cabeza; etc.)

2. ¿Qué fue lo que provocó enojar a Catalina? (Su amiga no se encontró con ella después de clases como habían acordado.)

Las cosas que nos causan enojo se llaman *activadores de enojo.* Los activadores del enojo pueden ser *externos* (acciones) o *internos* (cosas que nos decimos a nosotros mismos). (De y pida ejemplos.)

(Señale el Paso #2 para el manejo de enojo en el cartel.) Cuatro cosas que puedes hacer para *calmarte* cuando estas enojado/a son:

- **Respira profundamente tres veces,**
- **Cuenta al revés lentamente,**
- **Piensa en cosas agradables, y**
- **Habla contigo mismo/a.**

(Practique cada paso con la clase, pidiéndoles que piensen en algo que los haga enojar y luego sigan los pasos juntos.)

3. ¿Cuáles son algunas de las cosas que Catalina podría decir para ayudar a calmarse y no enojarse aún más? ("Está bien. Necesito calmarme. Algo puede haberla retrasado.")

(Señale el Paso #3 en el cartel.) Después de calmarte, el paso siguiente es resolver el problema.

4. ¿Cuáles son algunas de las soluciones al problema de Catalina? (Irse; seguir esperando; ir a buscar a Janice; llamar a Janice más tarde y decirle cómo se siente.)

5. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

6. ¿Cuál crees es la mejor solución que Catalina podría escoger? ¿Por qué?

(Señale el Paso #4 en el cartel.) Después de resolver un problema es importante volver a pensar en el más tarde. A esto se le llama *reflexión.* (Haga referencia a las preguntas en el Paso #4 del cartel.)

* (Corresponde a la Lección Nº 6 de la Primera Edición.)

(Unidad III, Lección 9)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones que nos podrían hacer enojar. Quiero que ustedes hagan y digan cosas que los ayudan a tranquilizarse y resolver el problema en voz alta. Yo voy a modelar a Catalina resolviendo su problema.

La/El maestra/o sirve de modelo: Catalina...
1. **reconociendo su enojo.**
2. **respirando profundamente tres veces, contando al revés y hablándose a sí misma positivamente, diciendo, "Tranquila. Yo puedo sobre ponerme a la situación."**
3. **pensando en voz alta para resolver el problema.**

(Después de la dramatización, pídale a los alumnos que evalúen la solución preguntándose el Paso #4 para el manejo del enojo.)

Dramatizaciones de los alumnos:
- Un/a amigo/a no quiere ayudarte a recoger después de jugar.
- Un/a niño/a te pisa la parte de atrás de tu zapato y el zapato se te sale.
- Un/a niño/a te quita la pelota.
- Tu amigo/a se comió todo tu postre mientras tú no estabas en la mesa.
- Un/a amigo/a te pide prestada una cinta y te la devuelve rota.
- Tu hermano/a cambia el canal de la televisión mientras tú la estás viendo.
- Hay dos niños que no te dejan tener un turno con la pelota.
- Un/a compañero/a de clases habla de tí a tus espaldas.
- Un/a compañero/a de clases te hace caer y no te pide disculpas.
- Un/a amigo/a te toma las cosas sin pedírtelas.
- Un/a amigo/a te manda a hacer cosas constantemente.
- Un/a amigo/a rompe la promesa que te había hecho de ir al cine contigo y se va con otra persona.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 10 Cómo Manejar la Frustración

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender qué hacer cuando se sienten *frustrados.*

(Muestre la fotografía.) Dennis quiere sacar una buena calificación en su exámen de matemáticas. Sin embargo, ha perdido dos tareas por estar ausente, de modo que no sabe resolver algunos de los problemas en el examen.

1. ¿Cómo crees que se siente Dennis? (Frustrado.) ¿Cómo puedes darte cuenta? (Claves físicas, como los ojos arrugados, dientes apretados, las manos agarrando el escritorio, claves de la situación; él quiere sacar una buena calificación pero no puede resolver algunos de los problemas.)

Cuando tenemos deseos o necesidades que se ven obtaculizados, podríamos sentir *frustración.* Dennis tiene ganas de romper su trabajo o hacer trampa copiando.

2. ¿Qué podría pasar si Dennis hace alguna de estas dos cosas? (Aún así se va a sentir mal; no va a sacar puntos en su examen; no va a resolver el problema.)

Manejar la frustración es igual que manejar el enojo.

3. ¿Qué puede hacer Dennis para calmarse? (Respirar profundamente tres veces; contar al revés lentamente; pensar en cosas agradables; hablarse a sí mismo.)

4. ¿Cuáles son algunas de las otras soluciones al problema de Dennis? (Pedirle ayuda al/a la maestro/a; darse por vencido; dar el examen nuevamente después de hacer sus tareas; aceptar la calificación que reciba.)

5. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

6. ¿Qué crees tú que debería hacer Dennis? ¿Por qué?

7. ¿Alguna vez te has sentido frustrado como Dennis? ¿Qué te hizo sentir frustración? ¿Qué hiciste al respecto?

Vamos a anotar en el cartel los pasos para manejar la frustración... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarte.**
2. **Ver qué es lo que está causando la sensación de frustración.**
3. **Decidir cómo manejar la situación: aceptarla, cambiarla, hablar con alguien, etc.**

(Unidad III, Lección 10)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar algunas situaciones en las cuales tengan que manejar su frustración. Primero yo voy a modelar a Dennis usando los pasos.

La/El maestra/o sirve de modelo: Dennis...

1. **respirando profundamente tres veces, contando al revés desde diez y diciéndose a sí mismo "Necesito tranquilizarme. Yo puedo con la situación";**
2. **diciendo, "Me siento frustrado porque no estoy preparado para tomar el examen"; y**
3. **preguntándole a la/el maestra/o: "¿Puedo dar el examen nuevamente después de haber hecho todas las tareas asignadas?"**

Dramatizaciones de los alumnos: Tú estás...

- inhabil arreglar la cadena de la bicicleta.
- inhabil comprar una cinta que te gusta mucho.
- inhabil ir a patinar con tus amigos porque tienes que ayudarle a tu mamá en el patio.
- confundido/a y frustrado/a con la lección de ciencias que el/la maestro/a está explicando.
- no te autorizan a cambiar la hora en que te debes ir a la cama.
- en la fila del almuerzo, y ésta no se mueve.
- tener que esperar que uno de tus padres desocupe el teléfono para poder hacerle una pregunta.
- te dicen que no puedes ir al cine con tus amigos porque ya fuíste no hace mucho.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 11 Cómo Enfrentar las Acusaciones

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender qué hacer cuando alguien los *acusa* de algo.

(Muestre la fotografía.) Camino a la escuela, en la acera Cristóbal se encuentra un libro de cuentos de misterios fabuloso. Durante el recreo Rosa ve a Cristóbal leyendo el libro y lo acusa de habérselo robado de su escritorio. Ella está enojada.

1. ¿Cuál es el problema? (Rosa está enojada porque piensa que Cristóbal le robó el libro.)

2. Si Cristóbal se empieza a enojar, ¿qué debería hacer él? (Respirar profundamente tres veces; contar al revés; decirse algo a sí mismo para tranquilizarse.)

Cristóbal se calma y piensa en lo que Rosa ha dicho. Decide que ella en parte puede tener razón — puede que sea su libro, pero él sabe que no es un ladrón.

3. ¿Qué debería hacer y decir Cristóbal ahora? (Dárselo, y decirle que él se lo encontró en la calle. No se lo ha robado.)

4. ¿Qué debería hacer Cristóbal si sabe que no es el libro de Rosa porque el suyo tiene una portada distinta? (Decirle a Rosa que entiende por qué ella se siente mal, pero que sabe por la portada, que ese no es su libro; ofrecer compartir el libro con Rosa.)

Vamos a anotar los pasos para enfrentar las acusaciones... (Guíe a los alumno en la formación de pasos. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarte.**
2. **Decidir si lo que la persona dijo es o no cierto.**
3. **Decidir qué hacer: pedir disculpas o aclarar las cosas.**

(Unidad III, Lección 11)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar situaciones en las cuales los acusan de algo. Primero vamos a dramatizar las situaciones como si lo que la otra persona dice, fuese cierto, y luego vamos a dramatizar la misma situación como si lo que la otra persona dice, fuese falso. Yo voy a modelar la situación con Cristóbal y Rosa.

La/El maestra/o sirve de modelo: Cristóbal...
1. **respirando profundamente tres veces, contando al revés lentamente.**
2. **diciéndose, "Este *puede* ser el libro de Rosa, pero yo no se lo quité—yo me lo encontré."**
3. **diciéndole a Rosa, "Tienes razón, puede que sea tu libro. Pero yo no te lo quité; me lo encontré en la acera," y ofrecerle el libro a ella.**

Dramatizaciones de los alumnos: Te acusan de...
- no devolver un disco.
- no haber invitado a un/a amigo/a al cine.
- no llamar cuando dijiste que lo ibas a hacer.
- decir una mentira.
- romper la bicicleta a un/a amigo/a.
- usar todos los papeles que había para el proyecto de arte.
- no recoger el desorden que dejaste.
- escribir en las paredes del baño.
- perder un abrigo de tu hermano/a.
- hacer trampa en un juego de mesa.
- tomar el dinero del almuerzo de un/a amigo/a.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 12 Aceptación de las Consecuencias

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a aceptar *consecuencias razonables*. Cuando los padres o tutores quieren enseñarle a sus niños a ser responsables y seguir las reglas de la familia, con frecuencia se inventan consecuencias. Consecuencia es lo que le pueden pasar a un/a niño/a si rompe las reglas o desobedece. Las consecuencias *no deben ser peligrosas*.

(Muestre la fotografía.) Jazmín ha estado esperando ansiosamente ir al circo con sus amigos. Pero sus padres la tienen castigada porque Jazmín no cumplió una de las reglas de seguridad de la familia, al quedarse afuera con sus amigos hasta que oscureció la noche anteroir.

1. ¿Cuál es el problema? (Jazmín no puede ir al circo porque rompió una regla de seguridad de la familia.)

2. ¿Cuál es la consecuencia de que Jazmín llegue a casa después de oscurecer? (No va a poder ir al circo con sus amigos.) ¿Esta es una consecuencia razonable? (Sí.) ¿Por qué? (No le hace daño al cuerpo del niño, ni le causa daños emocionales profundos.)

3. ¿Cuál es un ejemplo de una *consecuencia peligrosa?* (Cualquier acción que cause moretones, quemaduras, daño emocional profundo, etc.)

4. ¿Qué deberías hacer si una consecuencia es peligrosa o demasiado rigurosa? (Decirle a un adulto en quien confías, como un/a maestro/a, un pariente, o un/a amigo/a adulto/a.)

Es importante pensar en la razón por la cual has sufrido consecuencias.

5. ¿Por qué sus padres no dejan salir a Jazmín durante el fin de semana? (Para enseñarle responsabilidad.)

6. ¿Qué puede hacer Jazmín ahora? (Enojarse con sus padres; pedir disculpas; aceptar las consecuencias; tratar de hacer un trato con sus padres para que la castiguen después.)

7. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las sugerencias haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

8. ¿Qué crees que debería hacer Jazmín?

Vamos a escribir en el cartel los pasos para aceptar las consecuencias... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Pensar en las razones por las cuales debes sufrir consecuencias.**
2. **Pensar en lo que harás: mejorar las cosas, pedir disculpas, etc.**
3. **A no ser que sea peligroso, aceptar las consecuencias manteniendo una buena actitud y haciendo lo que digan.**

(Unidad III, Lección 12)

Actividad o Tarea Opcional

Piensen en alguna ocasión en la cual sus padres o tutores les dijeron que "no" como consecuencia de algo que habían hecho. ¿Qué pasó? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué hicieron al respecto?

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**
Lección 13 Cómo Evitar las Peleas

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a *prever* los problemas y evitar las peleas.

(Muestre la fotografía.) Wilfredo no se lleva muy bien con Carlos. Hoy, mientras Wilfredo estaba en fila detrás de Carlos esperando el autobús, Carlos le arrebató un cartel que Wilfredo había hecho para un concurso de arte y le dijo, "¡Déjame verlo!" A Wilfredo le dieron ganas de pegarle.

1. ¿Cómo crees que se siente Wilfredo? (Enojado, sorprendido.) ¿Cómo pueden darse cuenta? (Tiene la boca abierta; tensión en el cuerpo; está vuelto hacia Carlos.)

2. ¿Qué puede hacer él respecto a su enojo? (Respirar profundamente; contar al revés; pensar en cosas agradables; hablarse a sí mismo.)

3. ¿Qué podría pasar si Wilfredo comienza a pelear físicamente con Carlos? (Wilfredo y/o Carlos se pueden lastimar; se pueden meter en problemas.)

4. ¿Cuáles son algunas otras soluciones al problema? (Decirle a Carlos cómo se siente usando un mensaje con "yo"; decirle que le devuelva su cartel; pedirle ayuda a un adulto; volver a agarrar el cartel.)

5. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

6. ¿Cuál solución que crees que Wilfredo debería escoger?

Wilfredo decide manejar la situación *sin violencia*. Le dice a Carlos, "Me enojo cuando me arrebatas las cosas. Quiero que me devuelvas el cartel."

7. ¿Qué pasa si la solución de Wilfredo no funciona? (Intentar otra solución como irse de ahí o pedirle ayuda a alguien para resolver el problema.)

8. ¿Qué puede hacer Wilfredo en el futuro para evitar problemas con Carlos? (Cuando no estén en conflicto, decirle a Carlos qué se siente; pedirle ayuda a un adulto para que puedan hablar al respecto y resolverlo; mantenerse alejado de él.)

Vamos a escribir los pasos para evitar una pelea... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos de esta habilidad. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarte.**
2. **Pensar en lo que puede pasar si peleas.**
3. **Decirle a la persona lo que sientes y lo que quieres.**

(Unidad III, Lección 13)

Dramatizaciones

Vamos a dramatizar la manera de evitar peleas. Primero yo voy a dramatizar a Wilfredo evitando una pelea.

La/El maestra/o sirve de modelo: Wilfredo...

1. **respirando profundamente tres veces, contando lentamente al revés y diciéndose a sí mismo, "Cálmate. Yo puedo manejar esto."**
2. **diciéndose, "Si peleamos alguien puede salir lastimado; mi cartel se puede arruinar."**
3. **diciéndole a Carlos, "*Me enojo cuando* me arrebatan las cosas de la mano. Quiero que me devuelvas mi cartel."**

(Después de la dramatización pregúntele a los alumnos, "¿Seguí los pasos para evitar una pelea?")

Dramatizaciones de los alumnos:

- Alguien te empuja y te caes.
- Un/a niño/a mayor de tu misma cuadra te molesta constantemente.
- Un/a niño/a abusador te quita tu gorra favorita y la lanza a sus amigos.
- Hay un/a niño/a que te empuja en el hombro constantemente y dice que quiere pelear.
- Un/a niño/a dice que te ves chistoso/a y se ríe en tu cara.
- Un/a compañero/a te quita algo del escritorio sin pedirte permiso.
- Un/a niño/a mayor trata de quitarte el dinero del almuerzo.
- Hay un/a niño/a mayor que está molestando a uno/a de tus amigos/as en el patio de la escuela.
- Un/a niño/a te empuja y te expulsa de la fila.
- Un/a niño/a te culpa de cosas que no son tu culpa.
- Un/a niño/a te dice que no sabes nada.

UNIDAD III **MANEJO DEL ENOJO**

Lección 14 Cómo Hacer y Responder a una Queja

Cuento y Diálogo

Hoy van a aprender a hacer y responder a una *queja*. Hacer una queja es cuando le dicen a alguien que no están contento/as con algo que esa persona hace o dice.

(Muestre la fotografía.) La maestra acaba de devolver su cuento a Delia. Está todo lleno de apuntes y correcciones. Delia ha trabajado mucho en su cuento. Piensa que la maestra es más exigente con ella que con los demás alumnos.

1. ¿Cuál es el problema? (Delia piensa que su maestra la trata injustamente o es demasiado exigente con ella.)

2. ¿Cómo crees tú que se siente Delia? (Infelíz, enojada, desanimada.)

3. ¿Qué puede hacer ella respecto al problema? (Decirle a su maestra cómo se siente; no decir nada y trabajar más duro aún; quejarse a sus padres; dejar de esforzarse.)

4. ¿Qué podría pasar si...? (Evalúe las soluciones haciendo que los alumnos *pregunten y contesten* el Paso #3 para resolver problemas.)

Delia decide decirle a su maestra lo que siente haciendo uso de un mensaje con "yo."

5. ¿Cuál sería un buen momento para que Delia hable con su maestra? (Antes o después de clases.)

6. ¿Qué debería decirle? ("*Yo me siento* _____ *cuando* trabajo duro y recibo más correcciones que los demás niños. No creo que sea justo.")

Delia necesita ser más firme cuando hable con su maestra. Ser firme significa que uno defiende sus derechos sin atropellar a otros. Delia puede hacer esto parándose derecha, mirando a su maestra a los ojos y diciéndole lo que siente en forma cordial y directa.

7. Si estás recibiendo una queja, ¿cuál podría ser la forma mejor de responder? (Piensas en lo que se dijo y si es cierto o nó; explicar; pedir disculpas, etc.)

La maestra le dice a Delia que es más exigente con ella porque Delia tiene mucho talento para escribir. También Delia escribe más, por lo tanto la maestra tiene más para comentar. La maestra quiere ayudarla a ser una gran escritora.

8. ¿Cómo crees que se siente Delia ahora? (Contenta, orgullosa.)

Vamos a escribir en el cartel los pasos para hacer una queja... (Guíe a los alumnos en la formación de los pasos. Los siguientes son pasos *posibles*):

1. **Calmarte.**
2. **Escoger el lugar y el momento.**
3. **Pensar en lo que se vas a decir.**
4. **Pararte derechos, mirar a la persona a los ojos, decir la queja en una forma cordial y firme.**

Para responder a una queja hay que:

1. **Calmarte.**
2. **Pensar en lo que la persona está diciendo y decidir si es verdad.**
3. **Decidir qué hacer al respecto: explicar o pedir disculpas.**

BEST COPY AVAILABLE

(Unidad III, Lección 14)

Dramatizaciones

Ahora van a dramatizar algunas situaciones en las cuales hacen una queja. Primero yo voy a modelar a Delia haciéndole la queja a su maestra, y un/a alumno/a voluntario/a va a modelar a la maestra contestando:

La/El maestra/o sirve de modelo: Delia...

1. **respirando profundamente tres veces, contando lentamente al revés y diciéndose a sí misma, "Cálmate. Yo puedo manejar esto."**
2. **escogiendo un lugar y un momento apropiados.**
3. **diciéndose, "Tengo que pensar en lo que voy a decir."**
4. **diciéndole a la maestra, "*Yo me siento* muy mal *cuando* trabajo duro y recibo más correcciones que el resto de los niños."**

La/El alumna/o responde a la queja...

1. **manteniendo la calma.**
2. **pensando para sí misma, "Tiene razón, soy más estricta con ella. Ella tiene el potencial de ser una gran escritora."**
3. **diciéndole a Delia, "Soy más estricta con tu trabajo porque tienes el potencial de ser una gran escritora. Siento mucho que te hayas sentido mal por eso."**

Dramatizaciones de los alumnos:

- Tu mejor amigo/a no quiere que tengas otras amistades.
- Un/a amigo/a copia tu tarea.
- Tus padres te obligan a hacer más tareas que tus hermano/a.
- Tu hora para irte a dormir es una hora más temprano que la de tus amistades.
- Un/a amigo/a te dice contantemente qué debes hacer.
- Un/a amigo/a excluye del grupo a otro/a amigo/a tuyo/a.
- Un/a amigo/a te desordena el cuarto y nunca te ayuda a limpiarlo.
- Un/a amigo/a se jacta de que es mejor que el resto del mundo.